

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

*пособие
для
институтов
физической
культуры*

Л. В. БЫЛЕЕВА, И. М. КОРОТКОВ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Издание пятое,
переработанное и дополненное

Допущено Комитетом по физической культуре и спорту
при Совете Министров СССР
в качестве учебного пособия
для институтов физической культуры



Москва
«Физкультура и спорт»
1982

ББК 74.113.7
Б95

Рецензенты
Геллер Е. М., Григорьев Г. Н.



Scan AAW

Быдеева Л. В., Коротков И. М.

Б95 Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. — Изд. 5-е, перераб. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 224 с., ил.

В пятом издании учебного пособия по подвижным играм рассматриваются вопросы теории подвижных игр (история возникновения, классификация игр), методики проведения подвижных игр с различным контингентом занимающихся, а также методика применения игр в различных видах спорта и при подготовке к сдаче норм ГТО.

Б 60902—061 52—82 4202000000
009(01)—82

ББК 74.113.7
379.51

© Издательство «Физкультура и спорт», 1982 г.

Пятое издание учебного пособия по подвижным играм переработано и дополнено в соответствии с новыми требованиями, предъявляемыми к прохождению курса «Подвижные игры» в институтах физкультуры, на педагогических и спортивных факультетах.

В разделе, посвященном теории игры, освещены последние данные. Методика проведения игр написана в соответствии с программой школ по физической культуре. Несколько изменен и расширен состав игр за счет игр, подготовительных к отдельным видам спорта.

Практический материал распределен по видам и формам занятий.

В пособие включена новая глава «Подвижные игры в системе подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО».

Главы 1—7 написаны Л. В. Былеевой, главы 8, 9 — И. М. Коротковым. Приложения написаны Л. В. Былеевой и И. М. Коротковым.

Авторы учли опыт использования 4-го издания пособия в институтах физкультуры, замечания преподавателей курса «Подвижных игр» в институтах и приносят им большую благодарность.

ОСНОВЫ ТЕОРИИ ИГРЫ

ГЛАВА 1.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ О ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ

Игра — исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку.

Игровая деятельность очень многообразна: детские игры с игрушками, настольные игры, хороводные игры, игры подвижные, игры спортивные.

Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта.

Игра как элемент культуры развивается со всей культурой общества, удовлетворяя различные потребности людей: в развлечении, в отдыхе, в развитии духовных и физических сил.

Игровая деятельность является не только элементом культуры, она является полезным средством воспитания детей и подростков. Она всегда целенаправленна и характеризуется многообразием целевых установок и мотивированных действий. Игровая деятельность имеет много общего с трудом, особенно в детском возрасте. Но в процессе игры человек не создает материальных ценностей для удовлетворения жизненных потребностей.

Игра — очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с детьми и молодежью. Среди большого разнообразия игр широко распространены у детей и подростков подвижные игры. Они и являются предметом данного пособия.

Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метаний, бросков, передач и ловли мяча, сопротивлений и др.). Эти двигательные действия мотивированы ее сюжетом (темой, идеей). Они направляются на преодоление различных трудностей, препятствий, поставленных на пути достижения цели игры.

Среди подвижных игр различают собственно (элементарные) подвижные игры и спортивные игры.

Собственно (элементарные) подвижные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной сами-

ми играющими. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих (быстро добежать до цели, быстрее бросить в цель, быстро и ловко догнать «противника» или убежать от него и т. п.).

Двигательные действия устанавливаются правилами игры, выполнение которых требует от играющих соответствующего инициативного поведения в пределах установленных правил. Правила определяют характер препятствий и трудностей в игре на пути достижения цели. От сложности и количества правил зависит и сама сложность игры.

Собственно подвижные игры не требуют от участников специальной подготовленности. Правила в них варьируются самими участниками и руководителями в зависимости от условий, в которых игры проводятся. В них нет точно установленного числа играющих, точного размера площади, также варьируется и инвентарь (булавы или кегли, волейбольный или простой мяч, маленькие мячи или мешочки с горохом, гимнастическая или простая палка и т. п.).

Спортивные игры — высшая ступень подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Характерным для спортивных игр является сложная техника движений и определенная тактика поведения в процессе игры. Это требует от участников специальной подготовки, тренировки. Каждая спортивная игра рассчитана на точно установленное количество играющих, определенную площадку, инвентарь.

В некоторых спортивных играх необходима специализация отдельных играющих (нападающие, защитники, вратари и др.). Спортивные игры требуют специального судейства соответственно твердым правилам той или другой игры. В некоторых спортивных играх правила несколько варьируются в зависимости от состава участников (школьники или взрослые, мужчины или девушки).

Спортивные игры являются видом спорта. По ним проводятся соревнования различного ранга. В итоге соревнований по спортивным играм лучшим игрокам присуждаются спортивные разряды и звания.

Некоторые подвижные игры (например, «Русская лапта», «Городки», «Волейбол» и др.), в зависимости от целевой установки занятий и способов их организации, в одних случаях носят характер собственно подвижных (элементарных) игр, в других проводятся как игры спортивные. Например, при случайном сборе участников (в домах отдыха, на гуляньях) они носят характер собственно подвижных игр.

Подвижные игры используются как средство общего физического воспитания детей, молодежи, а также как средство подготов-

ки к спортивным играм и другим видам спорта, подготовки к сдаче норм ГТО.

Подвижные игры могут быть индивидуальными (одиночными), которые чаще всего организуются самими детьми (игра в мяч, со скакалкой, в «классики», катание обруча и др.). Они могут быть использованы и педагогами-воспитателями, и пионервожатыми в целях организации досуга, активного отдыха (на переменах, при продленном дне и в других случаях).

Особое педагогическое значение имеют коллективные (групповые) подвижные игры, в которых участвуют группы играющих, классы, пионерские звенья, отряды, спортивные секции.

Всем коллективным подвижным играм присущи соревновательный элемент (каждый за себя или каждый за свой коллектив), а также взаимопомощь, взаимовыручка в интересах достижения установленной цели. Характерным для коллективных игр является все время меняющаяся ситуация в игре, требующая от играющих быстроты реакции. Поэтому в процессе игры все время меняются и взаимоотношения: каждый стремится создать для себя или для своего коллектива наиболее выгодное по сравнению с «противником» положение.

По подвижным играм проводятся соревнования. Их можно проводить по отдельным играм, задания в которых должны соответствовать физическим возможностям учащихся примерно одного возраста, однородных классов. Но педагогически ценнее проводить соревнования по комплексу подвижных игр, в которые включаются различные игры, способствующие воспитанию различных физических качеств и навыков. В соревнованиях по комплексу подвижных игр могут участвовать дети разного возраста, молодежь и взрослые, но задания в играх у них должны быть разными.

Эта вариативность соревнований по подвижным играм значительно отличает их от соревнований по спортивным играм, где требуются строго регламентированные правила и условия.

Каждая подвижная игра имеет свое содержание, форму (построение) и методические особенности.

Содержание подвижной игры составляют: сюжет (образный или условный замысел, план игры), правила и двигательные действия, входящие в игру для достижения цели.

Форма подвижной игры — организация действий участников, предоставляющая возможность широкого выбора способов достижения поставленной цели. В одних играх участники действуют индивидуально или группами, добиваясь своего личного интереса, в других — коллективно, отстаивая интересы своего коллектива, своей команды. Также различные построения играющих для игры (враспынную, в круг, в шеренгу).

Форма игры связана с содержанием и обуславливается им.

Методические особенности игры зависят от ее содержания и формы. Методическим особенностям подвижных игр

свойственны: а) образность; б) самостоятельность действий в целях достижения цели, ограничиваемая правилами; в) творческая инициативность в действиях в соответствии с правилами; г) исполнение отдельных ролей в игре, согласно ее сюжету, что устанавливает определенные взаимоотношения в коллективе участников игры; д) внезапность, изменчивость ситуации в игре, требующая от играющих быстроты реакции, инициативы; е) элементы соревнований в игре, требующие полной мобилизации сил и повышающие эмоциональность игры; ж) столкновение противоположных интересов в разрешении игровых «конфликтов», что создает высокий эмоциональный тонус.

Подвижные игры являются не только средством, но и методом физического воспитания. Понятие игрового метода в воспитании отражает методические особенности игры, то есть то, что отличает ее в методическом отношении от других методов воспитания (элемент соревнований, сюжетность, образность, разнообразные способы достижения цели, относительная самостоятельность действий).

Игровой метод используется главным образом для комплексного совершенствования движений в усложненных вариативных условиях.

Подвижные игры в качестве средства физического воспитания и игрового метода способствуют воспитанию и совершенствованию физических качеств. Кроме того, в подвижных играх совершенствуются и закрепляются естественные движения и отдельные навыки и умения, приобретенные на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным, конькобежным и другими видами спорта.

В педагогической практике используются два основных вида подвижных игр:

1. **Игры свободные, творческие, или вольные** (по определению Н. К. Крупской), в которых участники сами намечают план игры и сами осуществляют намеченную цель. У детей младенческого, дошкольного и младшего школьного возраста они бывают чаще всего сюжетными, когда роли распределяются в зависимости от сюжета, поэтому психологи называют их ролевыми. Они могут быть одиночными и групповыми.

2. **Организованные подвижные игры с установленными правилами**, требующими руководства ими взрослыми руководителями или самими ребятами-вожаками.

Они очень разнообразны по содержанию и по сложности:

а) **простые, некомандные подвижные игры**, в которых каждый участник, соблюдая правила, борется за одного себя. Вся игровая деятельность в них направлена на личное совершенствование, на достижение личного превосходства над другими в ловкости, меткости, силе, быстроте и других качествах. В этих играх главное значение приобретает личная инициатива и умение целесообразно использовать свои личные качества, двигательные возможности;

б) **более сложные, переходные к командным**

подвижные игры, в которых играющие отстаивают свой интерес в первую очередь, но иногда, по личному желанию, помогают товарищам, выручая их, помогают им спастись от нападающего в игре («Салки—давай руку», «Перебежки с пленом»). Иногда играющий может вступить во временное сотрудничество с другими игроками для достижения цели. В некоторых играх такое сотрудничество даже предусматривается правилами («Белые медведи», «Караси и щука»);

в) командные подвижные игры, в которых играющие составляют отдельные коллективы—команды. Они характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды. От действий каждого игрока зависит удача всей команды. В командных играх необходимо согласовывать свои действия с действиями своих товарищей. Часто в командных играх для координирования действий и общего руководства игрой появляется необходимость выделения из среды играющих капитанов команд, подчинение которым является обязательным для всех.

Некоторые из командных игр имеют полуспортивный характер: они более сложны по технике движений, тактике игры и проводятся по определенным правилам. В некоторых играх требуется специализация ролей. Такие игры в некоторых сборниках называют полуспортивными («Пионербол», «Мяч капитану», «Пионерская лапта»).

Группировка (простейшая классификация) подвижных игр. Широкое применение подвижных игр в педагогической работе требует специального отбора игр для решения разных педагогических задач с учетом условий работы. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам.

Игры распределяются:

1. По степени сложности их содержания: от самых простых к более сложным (полуспортивным).

2. По возрасту детей с учетом возрастных особенностей (игры для детей 7—9, 10—12, 13—15 лет). Этот же признак использован и в программе по физической культуре для общеобразовательных школ (игры для 1—3-х, 4—8-х классов).

3. По видам движений, преимущественно входящим в игры (игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, игры с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, игры с метанием в подвижную и неподвижную цель, игры с броском и ловлей мяча, игры с передвижением на лыжах, игры с передвижением на коньках).

4. По физическим качествам, преимущественно проявляемым в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости). Чаще всего эти качества проявляются в сочетании. Распределение игр по видам движений и по физическим качествам

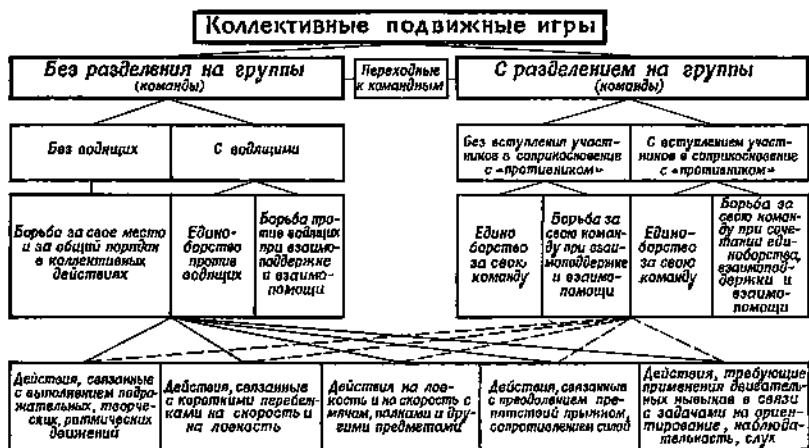
используется главным образом во всех формах занятий по физическому воспитанию.

5. Игры, подготовительные к отдельным видам спорта. Использование подвижных игр с целью закрепления и совершенствования отдельных элементов техники и тактики, воспитания физических качеств, необходимых для того или другого вида спорта.

6. В зависимости от взаимоотношений играющих их:

а) игры, в которых игроки не вступают непосредственно в соприкосновение с «противником»; б) игры с ограниченным вступлением в соприкосновение с «противником»; в) игры с непосредственной борьбой «соперников». Некоторые педагоги, распределяя игры по принципу взаимоотношений играющих, делили их на «простые», в которых каждый преследует цели без отношения к

Педагогическая классификация коллективных подвижных игр



другим, и «сложные», с разделением играющих на группы, команды, партии, в которых каждый поддерживает интересы своей команды.

Группируются игры и по другим различным признакам, способствующим более правильному отбору их в разных случаях работы:

а) по форме организации занятий (игры на уроке, на перемене, на сборе звена, отряда, на празднике и др.); б) по характеру моторной плотности (игры с большой, средней подвижностью и малоподвижные игры); в) с учетом сезона и места работы (игры летние, зимние, в помещении, на открытом воздухе, на снеговой площадке, на льду).

Для более детального распределения игр с целью решения по-

ставленных педагогических задач в различных условиях работы учитывается целый ряд признаков одновременно. Основные из них: возраст и подготовленность детей, подростков, виды движений, входящих в игру, проявление преимущественно тех или других морально-волевых и физических качеств в данной игре, принцип взаимоотношений играющих в игре.

Профессор В. Г. Яковлев, объединив отдельные группировки игр, предложил педагогическую классификацию коллективных подвижных игр, исходя из принципа взаимоотношений и взаимодействий участников в игре (см. стр. 9).

Данная классификация направляет педагога на воспитание у детей понимания интересов коллектива.

Такое распределение игрового материала облегчает установление методической преемственности между отдельными играми и помогает определить степень сложности игры по содержанию и форме.

ГЛАВА 2.

СОЦИАЛЬНАЯ СУЩНОСТЬ ИГРЫ

ВОЗНИКНОВЕНИЕ ИГРЫ

Естественно-исторической основой возникновения и развития игры является труд.

В первоначальном виде игры являлись частью синкретического искусства первобытного общества, которое отражало трудовые и бытовые действия человека. Они были неразделимы с пением, танцами, музыкой.

По мере совершенствования орудий производства, с развитием языка, мышления игры выделяются в самостоятельный вид деятельности, становятся богаче по своему содержанию, в них появляются отвлеченные формы движений, возникают новые, более сложные действия. Но еще часто сопутствуют игре другие виды искусства — пение, музыка, элемент театрального искусства. Они отражены главным образом в народных играх-хороводах, которые сочетаются с пением, танцами и в которых изображается тот или другой вид ручного труда.

Выделившись в относительно самостоятельный вид деятельности, игры всегда определялись укладом жизни общества, что отражалось не только на их содержании, но и на задачах их использования в целях воспитания детей в соответствии с законами данного общества.

В период развитого социалистического общества роль игры и место ее в воспитании подрастающего поколения возрастает, так как она способствует улучшению идеологической работы с подрастающим поколением, является активным средством идеологического воздействия в детском возрасте. Это нашло отражение в совместном постановлении ЦК ВЛКСМ, Министерства просвещения

СССР и Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта (1967 г.) о широком развитии игр в нашей стране среди подрастающего поколения, о подготовке кадров и условий для широкого внедрения игр в воспитательную, образовательную и самодеятельную работу.

ИДЕАЛИСТИЧЕСКОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ СУЩНОСТИ ИГРЫ БУРЖУАЗНЫМИ УЧЕНЫМИ

Учитывая большое значение игр в формировании личности, ученые и педагоги многих стран изучают сущность игры, ее происхождение, развитие и значение. Существуют различные теории, объясняющие происхождение и сущность игры.

Представители зарубежных буржуазных теорий игры (Бюхер, Спенсер, Калоцца, Гроос, Шиллер, Торндайк и др.) оказались несостоятельными в объяснении сущности игры как общественного явления, так как они рассматривают игры с идеалистических позиций. Например, как форму реализации избытка энергии (Бюхер, Спенсер), как врожденное стремление к деятельности, служащей для подготовки к жизни (Калоцца, Гроос), как удовольствие (Шиллер), как наследственный инстинкт, строго лимитирующий воспитательные возможности (Торндайк), и др.

Они оценивают игру преимущественно с биологической точки зрения, сопоставляя игру человека и животного, механически перенося природу игры животного на социальный характер игры человека, игнорируя качественные особенности игровой деятельности человека. Они считают, что никакие социальные преобразования не могут изменить природы человека.

Одной из причин тупика, в который заходят буржуазные теории, является то, что они пытаются построить общую теорию игры на анализе преимущественно спонтанных (самопроизвольно возникающих) игр, считая только их «чистым проявлением природы». Стихийный характер игры у них находится на первом плане и заслоняет общественный социальный характер игры. Отсюда и попытки свести сущность игры к таинственному биологическому «инстинкту игры». Естественно, что им трудно провести грань между игрой человека и «игрой» животного: они не видят разницы между биологическими и социальными механизмами воспроизведения окружающего в играх.

МАТЕРИАЛИСТИЧЕСКОЕ ПОНИМАНИЕ ПРОИСХОЖДЕНИЯ И РАЗВИТИЕ ИГРЫ

В борьбе с идеалистическими толкованиями сущности игры складывалась материалистическая теория происхождения и развития игры.

Еще Карл Маркс указал на то, что в человеке как личности на первый план выступает его социальная сущность. Человек своим индивидуальным развитием обязан прежде всего общественным

отношениям, в которых формируется его физический, интеллектуальный и моральный облик.

Вне конкретной социальной обстановки морфофизиологическая организация человека является лишь реальной возможностью человеческой жизнедеятельности. Эта возможность без социальной среды может не реализоваться (дети «маугли»).

Социальная среда — необходимое условие, вне которого формирование и развитие человека невозможно.

По природе своей человек есть существо общественное, и только в обществе он раскрывает свою истинную природу.

Биологические качества человека опосредованы социальной средой, общественными отношениями. Вместе с тем нельзя игнорировать биологическое в человеке, тем более что оно играет немаловажную роль и в его социальной жизни.

Биологические предпосылки нужны и необходимы для духовного развития человека. Нужно родиться человеком с человеческим мозгом, чтобы стало возможным воспитание специальных и физических человеческих качеств; необходим определенный уровень биологической организации.

Одним из первых сделал попытку материалистически обосновать происхождение игры Г. В. Плеханов. Он вскрыл корни происхождения игры, оспаривая положение Бюхера, что игра старше труда, и подошел к решению вопроса с точки зрения исторического материализма.

Спровергая положение Грооса, который сводил понятие об игре к проявлению неизменной врожденной деятельности, связанной с борьбой за существование, что предвещало фатальную наследственность, предопределенность развития человека, Г. В. Плеханов считал, что унаследованные инстинкты в воспитании человека играют значительно меньшую роль, чем у животного. Человек не рождается охотником или землепашцем, он становится тем или другим под влиянием окружающих его условий. В ходе исторического развития общества вначале была охота, а потом уже возникли игры в охоту ради удовлетворения этой потребности. Поэтому в жизни общества труд старше игры.

Правильно определив генезис игры в жизни общества, Г. В. Плеханов допустил в своей работе методологическую ошибку: он считал, что содержание игр определяется утилитарной деятельностью, как у животного, так и у человека. Делая такой вывод, он игнорировал качественную разницу между зоологической деятельностью животного и исторически развивающейся игрой человека, составляющей исключительное достояние человека.

Источником содержания игровой деятельности ребенка, как указывалось выше, являются окружающие его условия жизни. Этим и объясняется меняющийся характер детских игр.

В истории общества игра человека явилась следствием трудовой деятельности.

У животных же источником происхождения игры являются инстинктивные приспособительные действия, отсюда понятно, что «иг-

ры» животных не могут отражать окружающую их действительность. Их движения, похожие на игру человека, меняются лишь в случаях дрессировки при воспитании условных рефлексов. Ничего общего с социальной игрой человека они не имеют.

В истории развития общества труд старше игры, но в жизни человека игра предшествует его будущей трудовой деятельности.

Играя, ребенок развивается, у него формируются условные рефлексы в тесной взаимосвязи 1-й и 2-й сигнальной систем, при постоянном взаимодействии организма с окружающей средой и при решающем влиянии воспитания, как организованного педагогического процесса.

Основным содержанием игр в младенческом возрасте (преддошкольного и дошкольного) является жизнь близкого ребенку человека с его деятельностью и отношением к другим. Это так называемые ролевые, творческие игры с воображаемой ситуацией, которые в дальнейшем превращаются в игры с правилами, содержащими воображаемую ситуацию и игровую роль в скрытой форме. Через игру ребенок проникает в сферу социальных взаимоотношений и моделирует их в своей игровой деятельности.

Процесс становления и развития личности есть процесс усвоения человеком социального опыта. Воспитание, носящее преднамеренный и целенаправленный характер, приобретает важнейшее значение в процессе развития детей. Решающая роль в освоении общественного опыта принадлежит самому ребенку, его активности, характеру взаимоотношения с внешней средой. Поэтому игра — это свободное проявление творческой активности импровизационного характера.

Правильное понимание теории происхождения игры и ее развития способствует правильной организации педагогического процесса. В связи с этим овладение ясной, четкой материалистической теорией игры является одной из актуальных задач советской педагогики.

Теория вооружает педагога пониманием того, что игра имеет в своей основе отражение реального мира, отражение впечатлений, получаемых детьми из окружающей их жизни.

Это понимание дает возможность педагогу поднять игру на ту высоту, на которой она должна стоять в условиях коммунистического воспитания детей.

ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ УЧЕНЫЕ И ПЕДАГОГИ ОБ ИГРЕ

Одной из первых дала марксистское определение педагогики игры Н. К. Крупская. Глубина и широта мыслей Н. К. Крупской обусловлены ее методологической позицией.

Н. К. Крупская отмечала огромное воспитательное значение игры, отражение в ней окружающей действительности.

Если Г. В. Плеханов ограничивался материалистической трактовкой формулировки «игра есть дитя труда», сведя игру к подражанию деятельности взрослых, то Н. К. Крупская выявила более

широкие связи игры с жизнью — игра отражает также и идеологическую сторону общественной жизни, классовые противоречия в ней.

Она впервые последовательно проводит классовый, партийный подход к вопросам теории и практики педагогического руководства игрой, отмечая что «Капитализм понял значение игры в детской жизни и сделал из нее орудие воспитания из молодых поколений насквозь пропитанных буржуазной идеологией слуг капитала»*.

Н. К. Крупская показала, как велико воздействие на игру взрослых. Она выявила двойственность социальной природы игры: сочетание вольного, стихийного и педагогически организованного начала.

Свободные — вольные игры дают ребенку возможность познания мира и творческого преобразования его, организованные же игры, кроме того, способствуют коммунистическому воспитанию детей, развитию их творческой активности, воспитанию коллективизма, необходимых качеств коммунистической морали.

Н. К. Крупская подчеркивает, что при всей ценности воздействия игры нельзя ее идеализировать. Она писала, что путем игры можно воспитать зверя, путем игры можно воспитать и коммуниста. Поэтому необходимо пользоваться игровым средством воспитания с классовых и партийных позиций.

Н. К. Крупская считает, что игра имеет большое познавательное и развивающее значение, что сближает ее с учением и трудом. Однако у нее есть специфическое отличие от всех других видов деятельности. Игра — это всегда свободное применение своих сил и своего творчества, даже в рамках установленных правил.

С Н. К. Крупской в этом вопросе солидаризируется известный советский ученый-педагог А. С. Макаренко. Он говорил, что между игрой и работой такой большой разницы нет, как многие думают. Хорошая игра похожа на хорошую работу, плохая игра похожа на плохую работу. Далее он характеризовал отличие игры от труда тем, что «работа есть участие человека в общественном производстве, в создании материальных, культурных, иначе говоря, социальных ценностей. Игра же не преследует таких целей — к общественным целям она не имеет прямого отношения, но имеет к ним отношение косвенное: она приучает человека к тем психическим и физическим усилиям, которые необходимы для работы»**.

Игра имеет большое значение как подготовка к труду, к общественной деятельности, так как она способствует воспитанию определенных трудовых и организаторских навыков.

Вольные — свободные игры являются самыми любимыми у ребят. Опора на самостоятельные игры не ослабляет, а усиливает значение педагогического руководства.

* Н. К. Крупская. Педагогические сочинения. Т. 1, стр. 130.

** А. С. Макаренко. Лекции о воспитании детей. М., Учпедгиз, 1947.

Педагогическое руководство должно быть научно обоснованным. Необходимо использовать все многообразие игровых форм.

Игры должны соответствовать каждому конкретному историческому периоду и даже каждому конкретному случаю из воспитательной практики. Н. К. Крупская подчеркивает, как важен учет возрастных и индивидуальных особенностей детей при подборе материала, а также и учет обстоятельств.

Как педагог-марксист, она видела в игре незаменимое средство всестороннего развития и воспитания, отмечая, что игра есть потребность растущего организма. В игре развиваются физические силы ребенка, тверже делается рука, вернее глаз, развивается сообразительность, находчивость, инициатива. В игре вырабатываются у ребят организационные навыки, развивается выдержка, умение взвешивать обстоятельства.

Игра как активное средство воспитания личности привлекала особое внимание передовых русских ученых и педагогов. Лучшие представители революционно-демократической мысли **Н. Г. Чернышевский** и **Н. А. Добролюбов** материалистически оценивали все жизненные явления; они шли своим путем и резко отмежевывались от буржуазных либералов. Вместе с другими передовыми русскими педагогами они искали новые средства и методы борьбы с недостатками в воспитании подрастающего поколения.

Н. Г. Чернышевский и Н. А. Добролюбов рассматривали игру как одно из действенных средств нравственного, физического и умственного воспитания. Они подчеркивали связь детских игр с окружающей детей жизнью. Наиболее ценными в воспитательном отношении они считали народные игры и развлечения. Н. Г. Чернышевский придавал также большое значение играм взрослых как лучшему отдыху. Массовые национальные праздники с народными играми и развлечениями они считали средством развития физических и моральных сил народа.

Виднейший представитель русской педагогической науки XIX в. **К. Д. Ушинский** также придавал большое значение игре как средству воспитания. Игру ребенка он рассматривал как действительность ребенка с его действиями и переживаниями. Он подчеркивал, что эта действительность более интересна ребенку, чем окружающая его жизнь потому, что она ему более понятна. Игра — отчасти собственное создание ребенка. В действительную жизнь ребенок еще не может войти из-за ее сложности. В игре же ребенок знакомится со всем окружающим, пробует свои силы и самостоятельно распоряжается предметами, в то время как в действительной жизни у него еще нет никакой самостоятельной деятельности.

К. Д. Ушинский отмечал влияние окружающей жизни на содержание детских игр. По его мнению, игры не проходят бесследно для будущей жизни ребенка и в известной мере содействуют формированию его личности. Он показал существенное влияние игр на развитие детского воображения, особенно в дошкольном возрасте. Он утверждает, что ребенок в своих играх не пассивен.

Он стремится воздействовать на действительность, преобразовать ее в доступных ему пределах.

В конце XIX в. детский врач **Е. А. Покровский** занялся изучением детских игр. Он организовал сбор игр, в основном русских, и выпустил в свет сборник детских игр, преимущественно русских, с изложением истории и теории игры. В сборнике помещены самобытные игры из разных мест России. **Е. А. Покровский** обратился к народным играм как к лучшему источнику наиболее естественных и понятных для детей игр. Он подчеркивал, что игры и другие физические упражнения содействуют не только укреплению и развитию внешней телесной силы, но не менее того и образованию ума.

Критикуя постановку воспитания в школе, он предложил ряд мероприятий, меняющих двигательный режим школьника. **Е. А. Покровский** считал необходимым, чтобы досуг детей был занят самодетельными играми. Он требовал улучшения физического воспитания в школе и с этой целью предлагал знакомить воспитателей с анатомией и физиологией человека. Кроме того, он полагал, что изучение игр надо выделить в особую «ветвь» знания и считать «отдельной отраслью педиатрии». Поэтому он находил необходимым изучение игр врачами-педиатрами.

Своими трудами по физическому воспитанию и играм **Е. А. Покровский** внес ценный вклад в теорию и методику игры.

П. Ф. Лесгафт во второй половине XIX в. создал научно обоснованную систему физического воспитания. Игры он рассматривал как одно из действенных средств физического образования и воспитания. В его системе физического образования подвижные игры заняли видное место. Вся вторая часть его «Руководства по физическому образованию детей школьного возраста» посвящена играм. **П. Ф. Лесгафт** уделял большое место играм на уроках физкультуры: в младших классах он отводил играм половину урока, а в средних — одну треть урока.

Он считал, что подвижные игры имеют большое образовательное и воспитательное значение, что они представляют собой более сложное действие, нежели отдельные гимнастические упражнения.

П. Ф. Лесгафт разработал методику преподавания школьных игр и в связи с этим их классификацию. Он делил игры на две группы — имитационные для дошкольников и игры школьников. Школьные игры он делил на простые, в которых каждый, играя, преследует свою цель, и сложные (или партийные, командные), в которых каждый играет, защищая интересы своей команды. Внутри каждой группы игры распределяются по преимущественному в ней виду движений: игры с бегом, игры с прыжками и т. п.

Руководство играми **П. Ф. Лесгафт** считал сложным делом и поэтому предъявлял высокие требования к руководителям. Особое значение он придавал соблюдению правил игры и осознанию своих действий. Правила игры он рассматривал как непреложный закон.

Все его требования не потеряли значения и до сих пор.

В. В. Гориневский — один из основоположников отечественной науки о физическом воспитании — придавал исключительное значение подвижным играм как гигиеническому средству, считая, что они благотворно влияют на работоспособность человека.

Особенно полезны в этом смысле игры, проводимые на открытом воздухе. Правильно организованные игры являются не только средством воспитания подрастающего поколения, но и отличным средством активного отдыха.

В. В. Гориневский был горячим сторонником подвижных и спортивных игр в школе, при условии постоянного контроля.

В. Г. Марц начал свою педагогическую деятельность еще до революции: организовал клуб на дому для детей рабочих и проводил на общественных началах работу с детьми как у себя в клубе, так и на площадке. Обладая исключительным педагогическим талантом, он умел найти правильный подход к детям. Большинство детей Москвы знали его как «дядю Володю».

Он стремился к тому, чтобы подвижные игры как ценное средство физического и морального воспитания были внедрены в школы, в детский быт.

В условиях царской России трудно и подчас невозможно было осуществить эти чаяния талантливого педагога. Творческая натура В. Г. Марца по-настоящему реализовалась только после Октябрьской революции. Весь свой талант педагога, организатора, пропагандиста он проявляет, работая в системе народного образования, здравоохранения, Всевобуча.

Рассматривая подвижные игры как средство физического и нравственного воспитания детей, он разработал прекрасную методику руководства играми, считая, что от руководства во многом зависит успех игры.

Он умел игрой объединить большое количество детей и создал так называемые «массовые игры», которые затем стали использовать на массовых детских праздниках. Они и до сих пор имеют широкое распространение.

В. Г. Марц создал игроспектакль для детей на сцене Большого театра под названием «Вечно живые цветы», в котором он, находясь на сцене в качестве действующего лица, объединял детей-зрителей с происходящими действиями на сцене. Этот опыт нового в театре имел огромный успех не только у нас, но и за рубежом.

В. Г. Марц уделял большое внимание отечественной теории и методике игры, изданию пособий по подвижным играм, подготовке кадров руководителей игр.

Подвижную игру В. Г. Марц органически связывает со спортивной. Самую несложную подвижную игру он считает первой ступенью той лестницы, по которой ребенку предстоит взобраться на самый верх — до спортивной игры.

Своим опытом проведения игр, исследованием их (им был организован научно-исследовательский институт игры и праздника) В. Г. Марц обогатил методику и практику игры, созданные ранее

другими педагогами. Его книги по вопросам методики подвижных игр актуальны и сегодня.

Известный советский педагог А. С. Макаренко считал, что правильно организованные игры способствуют коммунистическому воспитанию детей и подростков. По его мнению, игры — средство подготовки ребенка к жизни, переходная ступень к трудовой деятельности. В играх у детей воспитываются активность, инициатива, чувство коллективизма.

Игра должна приучать человека к тем усилиям, которые необходимы для работы. Отсюда А. С. Макаренко делает вывод, что не всякая игра имеет воспитательное значение, а только та, которая носит активный характер. Игра без усилия, игра без активной деятельности — всегда плохая игра.

Игры — одно из действенных средств подготовки детей и молодежи к социалистическому труду. В педагогическом опыте А. С. Макаренко игра служила важнейшим средством воспитания подростков в коллективе и через коллектив при направляющей роли руководителя.

По мнению А. С. Макаренко, для детей игра имеет то же значение, что и трудовая деятельность для взрослых. С возрастом игра ребенка переходит в работу.

«В игре воспитываются качества будущего работника и гражданина», — говорил А. С. Макаренко. Наиболее полезными в воспитательном отношении он считал игры, требующие от детей «рабочего усилия». Он осуждал как невмешательство педагогов и родителей в игру детей, так и излишнюю помощь. Слишком большая опека над детьми в играх ведет к развитию у играющих неуверенности в своих силах, к проявлению страха перед поражением.

А. С. Макаренко требовал постоянно изменять, совершенствовать и создавать новые игры, основанные на принципах активности, творчества. Каждая новая игра должна быть более сложной, интересной и содействовать дальнейшему росту коллектива.

Средствами воспитания А. С. Макаренко признавал лишь те, которые вызываются потребностями жизни и отвечают конкретным условиям действительности. Средства воспитания, по его мнению, надо применять последовательно и систематично. Каждое средство он рассматривал применительно к конкретному коллективу. Исходя из этого он считал, что недостаточно отвести отдельное место для игры ребенка, надо, чтобы вся организация детей была пронизана игрой, в которой участвует и педагог.

Так, он называл одним из видов игры «военизацию» в своем детском коллективе (учреждении). В ней все обязанности распределены, и каждый несет ответственность за порученную ему роль, никто не может нарушать заведенного порядка.

Такое широкое толкование игры он подкреплял своей педагогической практикой, используя игру как своеобразную форму инсценировки военизации. Такая игра носила длительный характер со всей присущей ей символикой. Это, по его мнению, помога-

ло создавать веселый, бодрый коллектив, в котором сочеталась игровая и трудовая деятельность. Необычное использование игры как длительного воспитывающего средства на практике себя вполне оправдало. Это в известной степени можно объяснить исключительной смелостью и энтузиазмом А. С. Макаренко и тем педагогическим мастерством, с которым он применял любое средство воспитания.

Игры он считал значительно богаче по содержанию, чем другие средства физического воспитания. Игровая деятельность, по Макаренко, — это упражнение в поведении, накопление «социального опыта», навыков, привычек, традиций.

Созданные им в коллективе игры показали, каким способом можно усовершенствовать игру и творчески ее обогатить. А. С. Макаренко создал свою классификацию игры и различал 3 стадии развития детской игры; в каждой стадии он подчеркивал конкретное значение игры для воспитания коллектива в целом с учетом индивидуальных способностей каждого члена этого коллектива.

А. М. Горький считал игру ценным средством воспитания не только физического, но и умственного, указывал на ее связь с социальной средой, окружающей ребенка. Он говорил, что игра — путь детей к познанию мира, в котором они живут и который призваны изменить.

Научно-педагогические работы об играх последних лет значительно расширили вопросы теории и особенно методики игры. Этими вопросами занимались различные науки: педагогика, психология, социология, физическая культура.

Исследования современных советских ученых и педагогов помогают расширить понимание социальной сущности игры, ее функциональных свойств как целостного явления свободного проявления творческой активности личности, как средства утверждения своего «я», физического совершенствования, эмоциональной разрядки.

Наши ученые считают, что игра является структурной моделью поведения ребенка, с помощью которой ребенок осваивает окружающую его действительность и готовится к преобразованию этой действительности.

ГЛАВА 3.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА В СВЯЗИ С ВОЗРАСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Практика воспитания подрастающего поколения в нашей стране свидетельствует о том, что игра является одним из важных средств формирования у детей и подростков высоких нравственных и физических качеств. Особенно большое место игры занимают в физическом воспитании детей дошкольного и младшего

школьного возраста, так как они благоприятствуют комплексному совершенствованию двигательных навыков, нормальному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья.

ГИГИЕНИЧЕСКОЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Главным содержанием подвижных игр являются разнообразные движения и действия играющих. При правильном руководстве ими они оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма.

Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах.

Особенно ценным в оздоровительном отношении является проведение подвижных игр на открытом воздухе и зимой, и летом, так как при движении на открытом воздухе значительно усиливается обмен веществ с увеличением притока кислорода, что благотворно отражается на всем организме.

Под влиянием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все стороны обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечная работа стимулирует функции желез внутренней секреции.

Такое благоприятное гигиеническое и оздоровительное значение могут иметь подвижные игры только при правильной постановке занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Необходимо учитывать, что подвижные игры ограничивают возможность точного дозирования нагрузки, так как нет возможности заранее предусмотреть действия каждого участника. Постоянно меняющиеся ситуации в игре, высокая эмоциональность взаимодействия исключают возможность программировать содержание упражнений у отдельных участников и точно регулировать нагрузку по величине и направленности.

Поэтому необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными. При систематических занятиях играми можно применять интенсивные нагрузки с тем, чтобы организм детей постепенно к ним приспособлялся.

Игры должны оказывать благотворное влияние на нервную систему занимающихся. Это достигается путем оптимальных нагрузок, а также такой организацией игры, которая вызывала бы у играющих положительные эмоции. Плохая организация игры, ведущая к отрицательным эмоциям, нарушает нормальный ход нервных процессов, появляются стрессы, что вредит здоровью.

Правила в подвижных играх способствуют упорядочению взаимодействий участников, устраняют излишнее возбуждение. Четкое объективное судейство, согласно правилам игры, вызывает у игроков положительные эмоции.

Подвижные игры при регулярном их применении помогают выработке динамических стереотипов нервных процессов, что облегчает выполнение движений, делает их более экономными.

Игры на открытом воздухе в летнее и зимнее время (с учетом погоды) способствуют закаливанию детей.

В связи с усиливающимся в наше время потоком информации, увеличением времени на учебные занятия, сокращением действий, требующих мышечных усилий, снижением двигательной активности, у подрастающего поколения наблюдается гиподинамия.

Широкое использование подвижных игр способствует снижению гиподинамии, так как компенсирует дефицит двигательной активности.

Подвижные игры могут быть активным отдыхом после длительной умственной деятельности. С этой целью их применяют на переменах в школе, после окончания уроков на площадке во время прогулки (при продленном дне), дома после прихода из школы и по окончании приготовления уроков.

В младших классах школы желательно проводить игры в виде физкультпауз во время урока, так как детям 7—8 лет быть в напряжении в течение 45 мин, особенно на последних уроках учебного дня, очень трудно. Короткая подвижная игра с детьми в классе у парт переключает работу нервных центров, дает возможность отдохнуть (затормозить возбужденные нервные центры) и активизировать мышечную деятельность.

При отставании физического развития у детей необходимо использовать подвижные игры, которые способствуют оздоровлению организма, повышают общий уровень физического развития.

Подвижные игры применяются и в специальных лечебных целях при восстановлении здоровья больных детей в стационарах и санаториях. Этому способствует функциональный и эмоциональный подъем, возникающий у детей в процессе игр.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности.

В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют свое представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребенок, как и взрослый, познает мир в процессе деятельности.

Советские педагоги отмечают большое образовательное значение подвижных игр в подготовке подрастающего поколения к жизни, поскольку ребенок развивается в игре.

Занятия играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями, понятиями.

В руках советского педагога игры способствуют всестороннему развитию ребенка. Они расширяют круг его представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей его среде.

На VIII съезде ВЛКСМ Н. К. Крупская сказала: «Мы знаем, что дети учатся не только на учебе, но что и в процессе игры они учатся организовываться, учатся узнавать жизнь». Содержание игры должно давать правильное представление об окружающей жизни.

Образовательное значение имеют игры, родственные по двигательной структуре отдельным видам спорта (спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике, борьбе, плаванию и др.). Такие игры направлены на совершенствование и закрепление разученных предварительно технических и тактических приемов и навыков того или другого вида спорта.

В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения и быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке в игре.

В подвижных играх очень важно воспитывать правильный стереотип движений, так как потом его трудно будет исправлять.

Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: в пионерлагерях, на базах отдыха, в походах, на экскурсиях.

Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых туристу, разведчику, следопыту.

Подвижные игры с небольшими предметами (малыми мячами, мешочками, палочками, флажками) повышают кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, содействуют совершенствованию двигательной функции рук и пальцев, что особенно необходимо для детей дошкольного возраста и школьников младших классов.

Большое образовательное значение имеет знакомство учащихся с народными играми в нашей многонациональной стране. Они знакомят детей с национальной культурой разных народов, с их обрядами и обычаями.

В подвижных играх участникам приходится исполнять отдельные роли (водящего, счетчика очков, помощника судьи, судьи, организатора игры и др.). Это способствует развитию у них организаторских навыков и знаний.

Соревнования по подвижным играм знакомят участников с правилами и организацией соревнований. Эти знания и навыки помогают детям самостоятельно проводить соревнования.

Образовательная сторона игры будет стоять на должной высоте, если педагог, воспитатель, пионервожатый будут обращать на это должное внимание.

ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Причем в подвижных играх физические качества развиваются в комплексе.

Большинство подвижных игр требует от участников **быстроты** (быстрее убежать, догнать, мгновенно реагировать на звуковые, зрительные, тактильные сигналы).

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, требующая от участников быстрого перехода от одних действий к другим, способствует воспитанию **ловкости**.

Игры со скоростно-силовой направленностью воспитывают **силу**.

Игры с частыми повторениями напряженных движений, с непрерывной двигательной деятельностью, связанной со значительной затратой сил и энергии, развивают **выносливость**.

Игры, связанные с частым изменением направления движений, способствуют воспитанию **гибкости**.

Очень велико значение подвижных игр в нравственном воспитании ребенка. Подвижная игра носит коллективный характер, в связи с чем приучает детей к деятельности в коллективе. Игры развивают у детей чувство товарищества, солидарности и ответственности за действия друг друга. Участвуя в коллективной игре, ребенок должен жертвовать своими интересами ради интересов команды: уступить мяч товарищу, находящемуся в лучшем положении, стараться выручить попавшихся в «плен» и т. п.

Чувства солидарности и товарищества воспитываются в играх постепенно. От детей дошкольного и младшего школьного возраста в играх требуется только согласование своих действий с действиями товарищей. Позже появляются игры со взаимовыручкой, помощью товарищу. И, наконец, появляются игры с действиями, подчиненными интересам своего коллектива, своей команды.

В игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команде другой. В связи с этим перед играющими возникают самые разнообразные задачи, требующие своевременного решения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить создавшуюся обстановку, выбрать правильное действие и выполнить его. В силу этого игры помогают самопознанию.

Конкретные взаимоотношения между играющими определяют не только общий характер соревновательной борьбы, взаимного сотрудничества, психологической слаженности, но и особенности выполнения многих игровых действий, интенсивность и общие размеры усилий, остроту некоторых переживаний.

Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению «взять себя в руки» после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

Подвижные игры способствуют художественному воспитанию детей. Первые проявления художественного творчества у детей принимают форму игры. В играх детей, особенно дошкольного и младшего школьного возраста, большое место занимает творческое воображение: простая палка может быть и лошадью, и велосипедом, и ружьем, и саблей и т. п.

Воображение развивается и в ролевых играх, и в организованных подвижных играх с сюжетным содержанием.

Игры, отражающие окружающую действительность, построены на изображении в детском понимании ролей отдельных персонажей, разыгрывании событий с распределением ролей, в исполнение которых дети вносят свое творческое воображение. В процессе таких игр творческое воображение развивается и совершенствуется. Они содействуют развитию ощущений и восприятий, приучают воспринимать окружающие предметы и явления во всех их взаимосвязях, доставляют детям новые впечатления и знания об окружающем их мире, приучают к наблюдательности, а также к логическому мышлению.

Организованные игры с музыкальным сопровождением развивают у детей музыкальность. Педагоги используют игровой метод в музыкальном воспитании детей: игра с движением под музыку способствует лучшему усвоению характера и формы музыки.

В хороводных и музыкальных играх ребенок проявляет свои первые танцевальные способности.

В игре ребенок обнаруживает все свои личные качества и свойства. Выявление индивидуальных особенностей в процессе игры помогает лучше узнать каждого ребенка и воздействовать на развитие в нужном нам направлении. Ни одна деятельность так ярко и всесторонне не раскрывает характерные черты личности школьника, как игра. Увлеченный игрой, ребенок обнаруживает все стороны своего характера. Часто замкнутый в классе ребенок совершенно по-иному проявляет себя в игре. Все это крайне важно для правильного индивидуального подхода к детям. Подвижные игры способствуют совершенствованию тех качеств и навыков, которые необходимы для сдачи норм ГТО.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дети 7—9 лет (учащиеся 1—3-х классов) владеют всеми видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания) еще недостаточно совершенно, поэтому подвижные игры, связанные с естественными движениями, должны занимать у них большое место.

Надо помнить, что овладение навыками и умениями в этом возрасте более эффективно проходит на уровне непроизвольного запоминания (в частности, в игре), чем произвольного.

Кроме того, надо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. У них наблюдается большая податливость организма различным влияниям окружающей среды и быстрая утомляемость. Это связано с тем, что сердце, легкие и сосудистая система у детей этого возраста отстают в развитии, а мускулатура еще слаба, особенно мышцы спины и брюшного пресса. Прочность опорного аппарата также еще невелика, а следовательно, возможность его повреждения повышена (слабость мускулатуры, повышенная растяжимость связок увеличивают возможность нарушения осанки).

Подвижные игры с бегом и прыжками должны быть краткими по времени и сопровождаться частыми передышками. В то же время дети в этом возрасте очень любят игры с прыжками («классики», со скакалкой и др.).

Наиболее подходящими играми для детей этого возраста являются игры-перебежки, например, «Октябрята», «Волк во рву», «Два мороза», в которых дети после краткой перебежки имеют возможность отдохнуть, или игры с поочередным участием играющих в движении, как, например, «К своим флажкам», «Заяц без логова», «Пустое место».

Учитывая, что мышцы и связки у детей этого возраста еще недостаточно окрепли, нельзя давать игры с большими силовыми напряжениями.

В этот период детям еще трудно изолировать отдельные движения и точно регулировать их отдельные параметры. Дети быстро устают, так же быстро восстанавливают готовность к движениям. Особенно их утомляют однообразные движения.

Внимание детей в младшем школьном возрасте недостаточно устойчиво. Ребенок часто отвлекается тем, что в данный момент ему кажется более интересным. В связи с этим подвижные игры не должны требовать от них долгого сосредоточенного внимания. В противном случае дети перестают соблюдать правила, ход игры нарушается и у них пропадает интерес к игре.

Воля и тормозные функции у детей развиты слабо. Им трудно долго и внимательно слушать объяснение игры, не дослушав часто объяснения игры до конца, предлагают свои услуги на ту или другую роль в игре.

В связи с этим используются игры с небольшим количеством правил (2—3). Правила можно давать не сразу все, а постепенно, по мере усвоения их учащимися.

Мышление у детей младшего школьного возраста (особенно у учащихся 1—2-х классов) в основном образное, предметное, но ко второму году обучения оно начинает уступать место мышлению понятиями о познаваемых предметах и явлениях окружающей действительности. Появляется умение сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Возникают возможности для проявления большей сознательности в игровых действиях. Появляется критическое отношение к действиям и поступкам своих товарищей. Способность отвлеченно критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет усваивать более сложные игры с большим количеством правил.

В первые два года обучения в школе в связи с образным мышлением у детей большое место занимают игры сюжетные, которые способствуют удовлетворению творческого воображения детей, их выдумки и творчества. Надо учесть, что дети этого возраста уже умеют читать и писать, что значительно расширяет их умственный кругозор. Примером сюжетных игр могут быть «Совушка», «Волк во рву», «Два мороза», «Гуси-лебеди», а также игры с современной тематикой: «В войну», «В космонавтов», «В чапаев-

цев» и др., проводимые главным образом во внеклассное время.

Характерны для детей этого возраста и игры с элементами таинственности, неожиданности («Жмурки», «Отгадай, чей голосок»), игры с прятанием и угадыванием («Прятки», «Часовые»).

В этот период в играх воспитываются основы поведения, умение выполнять правила общественного порядка. В коллективных играх воспитываются простейшие представления о нормах и правилах коммунистической морали. Появляются игры с разделением на команды, в которых каждый участник борется за интересы своей команды, выручает товарищей, попавших в «плен». Командные игры начинаются к концу первого года обучения и особенно широко применяются в 3-м классе.

Имеются еще игры хорового характера с музыкой и пением, свойственные в основном детям дошкольного возраста. Эти игры используются главным образом во внеклассное время у учащихся 1—2-х классов. Они приучают детей к совместным согласованным действиям, к определенному ритму выполнения движения.

Дети также любят игры, в которых хором произносят отдельные слова, фразы, игры с речитативом, как, например, «Два мороза», «Октябрята» и др. Игры с пением и речитативом способствуют развитию речи, которая еще нуждается в тренировке, а также воспитанию ритма и музыкальности.

Наконец, в этом возрасте увлекают детей такие игры, в которых они могут проявить свою ловкость, быстроту и точность движения, координацию и меткость. Содержание таких игр ограничивается только точным выполнением определенного движения. К таким играм относятся: игра «В классы», разнообразные прыжки под крутящейся веревкой, разнообразные прыжки с короткой скакалкой, игра «В школу мяча».

Начиная с этого возраста хорошо популяризировать среди детей народные игры.

Подвижные игры должны занимать большое место в жизни детей младшего школьного возраста, так как это соответствует их возрастным особенностям, а также задачам коммунистического воспитания.

Подвижные игры следует широко использовать в подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ПОДРОСТКОВ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

Учащиеся 4—6-х классов (10—12 лет) увлекаются играми более сложными, чем в предыдущих классах. Объясняется это до некоторой степени тем, что дети в этот период обладают большей устойчивостью в работе сердца, большей емкостью легких, хотя дыхательная система еще и недостаточно развита.

Мышцы постепенно растут и укрепляются, но силовые данные еще недостаточно развиты, поэтому организм еще недостаточно

подготовлен к длительным силовым напряжениям, односторонним нагрузкам. Дыхательная система значительно более развита, нежели в младшем школьном возрасте, но дыхание еще недостаточно глубокое. Нервная система совершенствуется. Нарастает функциональный потенциал воспринимающей системы мозга.

Дети 10—12 лет более чувствительны и податливы к развитию и совершенствованию ловкости, нежели дети 7—9 лет. Обогащается их тактика поведения в играх.

Широко используются навыки, приобретенные на занятиях гимнастикой и играми в 1—3-х классах.

Тормозные функции у подростков значительно лучше развиты, чем в младшем школьном возрасте, сильнее развита волевая сфера. Игры более длительны по времени и более насыщены сложными движениями, что способствует воспитанию у подростков выносливости.

Детей в этом возрасте очень интересуют игры, в которых они могут совершенствовать свои действия. Их увлекает сам процесс игры, им нравится проявлять свою быстроту, ловкость, меткость, силу и сообразительность.

Появляются игры с преимущественной направленностью воздействия на отдельные скоростные и силовые способности, но не требующие предельного напряжения, причем эти напряжения носят циклический характер («Скакуны» и др.).

Младшие подростки мыслят более критично и отвлеченно, выходя за пределы образов, предпочитают опираться на чувственные представления и восприятия. Способность к отвлеченному мышлению, приобретенный запас знаний и двигательный опыт позволяют им осваивать более сложные игры с многочисленными правилами и сложными взаимоотношениями, нежели у учащихся младшего школьного возраста («Перестрелка», «Борьба за мяч», «Мяч капитану» и др.).

Замечания и объяснения преподавателя становятся более лаконичными, судейство — более строгим.

В этот период дети активно включаются в пионерскую работу. Основное место в играх подростков занимают командные игры, потому что именно в этот период у них особенно развито чувство коллективизма.

Младшие подростки любят игры, в которых каждый может наилучшим способом показать свои личные возможности и использовать их в интересах своего коллектива («Вызов», «Часовые и разведчики»).

Дети начинают понимать, что все в играх условно. Сюжетность сохраняется только в играх на местности.

В связи с акселерацией наступает более раннее половое созревание. У девочек оно начинается именно в этот период (10—12 лет).

Ученые считают, что физическая акселерация идет параллельно с психической. Современные дети более развиты, чем 20 лет назад.

Существует комплекс причин, стимулирующих акселерацию: более богатое питание белками и витаминами, снижение кишечных инфекционных заболеваний, ускоренный темп жизни, урбанизация, влияние кино, радио, телевидения, усиление миграции населения, расширение географии брака. Все это создает условия для изменения наследственности.

В связи с ускорением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций нервной и сердечно-сосудистой систем. Отмечаются нарушения функций вегетативной нервной системы (головокружение, сердцебиение, повышенная чувствительность к звукам, запахам и др.).

Все это отражается на играх детей. Дети неуравновешены психологически, бурно проявляют свои эмоции в процессе игры. В связи с этим необходимо повышать требования к соблюдению правил игры, при чрезмерной возбудимости делать перерывы в игре.

В этот период имеются некоторые особенности в играх мальчиков и девочек. Мальчики имеют некоторые преимущества перед девочками в играх с бегом на скорость, в играх с элементами борьбы, сопротивления, в играх с метанием на дальность.

Учитывая эти различия возможностей мальчиков и девочек, необходимо следить, чтобы в командных играх с бегом было равное количество мальчиков и девочек. В играх на выносливость с сопротивлением надо делить команды по полу — на мальчиков и девочек и в каждой команде проводить игру самостоятельно («Тяни в круг», «Перетягивание в парах» и др.).

В парных играх-сопротивлениях («Бой петухов», «Перетягивание в парах» и др.) в парах должны быть играющие одного пола (мальчики или девочки).

В этот период девочек начинают интересоваться игры музыкальные с элементами художественной гимнастики. Мальчиков же интересуют больше игры силовые, на выносливость, на скорость бега.

Если проводятся с подростками занятия по плаванию, желательно включение и игр на воде.

Младшие подростки стремятся быть похожими на взрослых. Это необходимо учитывать преподавателю, пионервожатому, воспитателю и быть всегда примером для детей.

У младших подростков появляется ярко выраженное стремление к общению с товарищами. Наряду с этим появляется тенденция к авторитетному осуждению плохого поступка товарища, показу своих знаний, силы, смелости и даже нарушению дисциплины из чувства противоречия.

Чтобы укрепить свое «я», мальчики часто употребляют силу, что нередко приводит к конфликтам.

В то же время и мальчики, и девочки стремятся общаться со сверстниками. Мальчики и девочки начинают дружить.

Появляются увлечения физкультурными и спортивными занятиями. Эту любовь необходимо использовать педагогу и целенаправленно. Многие ребята в этот период начинают заниматься спор-

том в секциях, в частности спортивными играми (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей).

В некоторые подвижные игры вводят строго регламентированные спортивные правила. По этим играм проводятся соревнования между классами на первенство школы, между школами на первенство района. Примерами таких игр могут быть «Пионербол», «Борьба за флажки», «Мяч капитану» и др.

В это время появляются соревнования по подвижным играм («Зарница», «Веселые старты» и др.) с привлечением более младших ребят.

Подвижные игры младших подростков должны способствовать их дальнейшему всестороннему гармоническому развитию и физическому образованию.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Этот период (13—15 лет, учащиеся 7—8-х классов) в жизни детей характеризуется ускоренным темпом роста. Особенно быстро растут кости рук и ног. В результате этого несколько нарушается координация движений подростка.

В этом возрасте у мальчиков начинается половое созревание, а у девочек оно заканчивается.

Доказано, что сердечно-сосудистая система подростка, несмотря на бурную возбудимость, связанную с половым созреванием, хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость. Это позволяет использовать подвижные игры с длительным бегом, с сопротивлением и борьбой, на выносливость, но при систематическом контроле со стороны педагога и врача.

Продолжается окостенение хрящевой ткани, уменьшается подвижность в сочленениях, значительно увеличивается объем мышц и их сила.

Еще больше становится разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек. Поэтому необходимо учитывать эти различия и делить подростков по полу в силовых играх. Девочки еще больше увлекаются музыкальными играми, а мальчики — силовыми. В различных играх на скорость бега, преодоление препятствий, с метанием на дальность необходимо строго следить за одинаковым количеством мальчиков и девочек в каждой команде, а в некоторых случаях проводить такие игры раздельно.

Круг игр у подростков суживается. В этом возрасте им нравятся те игры, в которых они могут проявить себя с лучшей стороны.

Большой интерес подростки проявляют к играм командным. Причем разделение на команды уже не простое, как это было раньше, а сложное, с дифференцированными ролями. Подростки уже проявляют интерес к постоянным командам, а не случайного характера.

Сюжетность в играх подростков совершенно отпадает, основное

место занимает моторное содержание и организационная структура игры.

У подростков широко используются игры, подготовительные к спортивным, и спортивные игры.

Подростки любят тренировать в играх отдельные навыки, необходимые для спорта. Они понимают их пользу и с увлечением играют в игры с мячом, подготовительные к баскетболу, волейболу, футболу, хоккею (на льду), ручному мячу. В этих играх их интересует больше всего сам процесс игры, тренировка технических навыков игры и тактики поведения в ней.

Подростки любят строгое, объективное судейство и стремятся честно соблюдать правила игры.

Характерна для учащихся этого возраста склонность к переоценке своих сил. Нередко наблюдается неустойчивость поведения, большая впечатлительность. Характерным (особенно для мальчиков) является также любовь к военизированным играм на местности. Такие игры широко применяются в пионерлагерях.

В связи с овладением навыков ходьбы на лыжах, бега на коньках появляются игры на лыжах, на коньках, в которых эти навыки закрепляются в увлекательной эмоциональной форме.

У подростков еще больше занимают место игры в воде на занятиях плаванием и игры с элементами борьбы.

Простые подвижные игры частично заменяются спортивными играми, которые главным образом проводятся с подростками во внеклассное время и во внешкольной обстановке, так как требуют много времени для их проведения и ограниченные правилами количество игроков. На уроках их проводить трудно. Если же они и проводятся, то по упрощенным правилам.

Широко применяются соревнования по подвижным играм в виде эстафет с преодолением полосы препятствий, с борьбой, метаниями, прыжками, лазаньем и перелезанием, а также по полуспортивным играм.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

У учащихся старших классов (15—17 лет) продолжается рост и развитие организма.

Процесс окостенения скелета, развитие мышечной силы еще не заканчивается. Вес юношей увеличивается главным образом за счет увеличения мышечной массы и роста костей. У девушек мышечная система, особенно мускулатура плечевого пояса, развивается медленнее, чем у юношей. Вес тела девушек растет за счет увеличения длины туловища, объема таза и жировых отложений. Завершается формирование суставов, и они становятся менее податливы морфологическим изменениям. В этот период заканчивается половое созревание у юношей. Значительно возрастает способность к абстрактному мышлению, анализу явлений, сознательному отношению к своим поступкам и действиям товарищей.

Совершеннее становятся тормозные функции, у учащихся развиваются воля, выдержка, умение более спокойно переносить поражения в играх.

У юношей и девушек стабилизируется интерес к тому или другому виду спорта.

Игры с сильным напряжением длительно проводить нельзя, так как они приведут к перенапряжению, к перетренировке. Но для совершенствования двигательных навыков необходимо многократное повторение активных действий в игре.

У девушек скорость, сила, выносливость в играх меньше, чем у юношей. Поэтому подвижные и спортивные игры проводятся с ними раздельно.

Основное место в этот период занимают спортивные игры, а подвижные игры являются вспомогательным средством, позволяющим совершенствовать и закреплять отдельные навыки, тактику поведения для разных видов спортивных игр и различных видов спорта.

Подвижные игры со спортивными элементами могут быть также использованы в качестве разминки, в качестве активного отдыха на занятиях тем или другим видом спорта.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

ГЛАВА 4.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР

При организации и проведении подвижных игр необходимо учитывать идейность, научность и плановость использования игр, направленность на достижение воспитательных, образовательных и оздоровительных результатов. Руководящая, или направляющая, роль при проведении игр должна принадлежать педагогам, воспитателям, пионервожатым.

Воспитательная, образовательная и оздоровительная ценность игры во многом зависит от руководства ею. С помощью одних и тех же игр можно воспитать различные нравственные и физические качества.

Воздействие игры на занимающихся определяется, во-первых, содержанием (сюжет, двигательные действия, правила), во-вторых, методическими приемами, с помощью которых ребенок овладевает играми, в-третьих, способом организации.

Содержание игр зависит от окружающей действительности, приобретенных детьми знаний и навыков дома, в школе, в детском саду. Поэтому у детей разного возраста, разного развития игры различны как по содержанию, так и по способам их проведения. Физическое воспитание ребенка в желаемом направлении с помощью игр и других видов физических упражнений возможно только при целенаправленном и постоянном педагогическом руководстве.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РУКОВОДИТЕЛЯ ИГРЫ

Руководитель должен быть организатором игры и воспитателем детей в процессе ее проведения. Используя игру, он обязан стремиться: 1) укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию; 2) содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; 3) воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества; 4) прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Занятия играми должны способствовать воспитанию дружбы, честности, коллективизма, патриотизма, сознательной дисциплины,

коммунистического отношения к труду и общественной собственности. В связи с этим важно правильно подбирать игры для обучения определенным двигательным действиям в соответствии с программой по физическому воспитанию.

Необходимо бороться с тем, чтобы в детскую среду не попадали идеологически чуждые нам игры, воспитывающие азарт, корысть (игры на деньги), унижающие достоинство учеников, имеющие антигигиенический характер. Каждый педагог обязан помнить слова В. И. Ленина, сказанные на III съезде комсомола: «Надо, чтобы все дело воспитания, образования и учения современной молодежи было воспитанием в ней коммунистической морали».

Но не всегда, правильно подобрав игру, можно добиться положительного воспитательного эффекта. Многое зависит от процесса организации и проведения игры.

При решении образовательных, воспитательных и оздоровительных задач необходимо руководствоваться данными советской педагогики, раскрывающими общие закономерности коммунистического воспитания, в частности принципами советской дидактики.

Занятия подвижными играми должны быть воспитывающими и по характеру. Используя содержание игры (сюжет, двигательные действия, входящие в нее, и правила), педагог определенным образом организует поведение играющих. Для этого он должен хорошо знать коллектив играющих, изучить содержание игры и обладать высоким педагогическим мастерством.

В игре ярко проявляется индивидуальность детей. Изучив их характер и поведение в игре, руководитель сможет предотвращать чрезмерную возбудимость, споры, искажение или несоблюдение правил, нечестность и другие отрицательные стороны поведения.

В коллективных играх руководитель приучает к совместным действиям играющих для достижения игровой цели, что способствует воспитанию чувства товарищества, коллективизма, ответственности за порученное задание, упорства в доведении своего дела до конца (в противном случае страдают товарищи по команде).

В каждой игре имеются трудности в достижении цели. Играющие должны преодолевать их, не нарушая правил игры. Как только одни трудности преодолены, надо выдвигать другие, чтобы дети прилагали усилия и преодолевали их. Это содействует воспитанию воли и трудолюбия.

Руководителю необходимо определить основные воспитательно-образовательные задачи, которые он намечает при проведении той или иной игры (например, совершенствование навыков бросания и ловли мяча, метания в цель, закрепление навыков, приобретенных на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, воспитание у играющих смелости, согласованности действий, коллективизма, воспитания навыков ориентирования на местности и т. п.).

Перед детьми ставятся конкретные, сравнительно легко и быстро решаемые задачи. Например, не попасть в «плен», разыскать противников, выручить товарища, добиться победы над противни-

ком. Иногда руководитель предлагает им более трудные задачи (например, овладеть передачами и ведением мяча, бросками в корзину для игры в баскетбол).

Ведущим в обучении является принцип сознательности и активности. Проводя игру, руководитель должен объяснять детям ее содержание и задачи, а также правила поведения. Сознательное поведение играющих позволяет совершенствовать игру, творчески обогащать ее; при этом значительно возрастает заинтересованность участников, увеличивается воспитательное воздействие игры.

Надо приучать детей сознательно относиться к своим действиям и поступкам в игре, разбираться в собственных успехах и ошибках, анализировать поведение и действия товарищей.

Активность повышается, если игра хорошо усвоена. Очень полезно повторять игры, при этом поведение занимающихся становится более осознанным, совершенствуются их двигательные навыки, учащиеся становятся активнее в игре, усложняют старые правила, создают новые варианты (совместно с руководителем или под его контролем).

На активность детей влияет и заинтересованность игрой, которая во многом зависит от того, как руководитель подготовился к ее проведению. Активность детей в игре необходимо использовать для воспитания организаторских навыков. Руководитель должен приучать детей играть самостоятельно, поручая им роли вожатых, капитанов, привлекая к разметке площадки, судейству. Постепенно им предоставляется больше самостоятельности в организации и судействе игры. Выбранные капитаны руководят действием команд, а судья, выделенный из участников, следит за точным соблюдением правил. По ходу игры руководитель тактично помогает судье и направляет поведение играющих.

Когда дети хорошо усвоят игру и объединятся в игровой коллектив, руководитель может поручить роль своего помощника кому-нибудь из участников игры. Это не означает, что игра должна проходить без педагогического надзора. Игровая деятельность детей должна направляться руководителем игры, но так, чтобы дети не чувствовали с его стороны давления.

Чтобы дети играли сознательно и активно, необходимо создать у них правильное представление об игре. Руководитель должен четко и образно объяснить игру. Образность особенно важна при объяснении сюжетных игр детям младшего школьного возраста.

Объяснение не должно быть слишком подробным, чтобы не ограничивать самостоятельное мышление детей, не подавлять их активность. Известная самостоятельность позволяет играющим использовать свои способности. Сосредоточивая внимание на основном, занимающиеся легче ориентируются в игре, подчиняя основному все второстепенное. Сказанное подкрепляется естественнoнаучным положением И. П. Павлова: «Тот раздражитель, который вы применяете первым, делается хозяином коры, то есть повышает естественный тонус и понижает тонус остальной коры».

При обучении подвижным играм можно использовать не только показ, но и наглядные пособия: инвентарь, чертежи, на которых показано размещение играющих и разметка площадки, фотоснимки отдельных моментов игры.

Последовательность прохождения игр должна быть спланирована. При планировании необходимо учитывать задачи физического воспитания детей определенного возраста, их физическую подготовленность, а также постепенность накопления навыков и знаний. Игры для уроков физической культуры планируются в соответствии с программой физического воспитания общеобразовательных школ.

Планируя игры, надо учитывать внутреннюю связь между ними и последовательность освоения навыков, приобретенных на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой и другими видами физических упражнений. Усвоенные знания и навыки должны наслаиваться на предшествующие и подкрепляться новыми. Важно, чтобы в новых играх совершенствовались приобретенные навыки и образовывались новые.

Переходить от знакомых игр к незнакомым надо постепенно. При этом следует ориентироваться на знакомые игры. С этой целью в незнакомые игры, сходные с пройденными, нужно вводить новые правила и условия, последовательно повышать требования в овладении навыками и умениями. Сходство действий облегчает переход к новым, несколько усложненным действиям. Так, для развития быстроты и ловкости у детей младшего школьного возраста используют игру «Октябрюта», а затем «Два мороза». Эти игры очень близки по структуре и по движению (быстрый бег с увертыванием), только во второй игре задание несколько усложняется (требуется большая ловкость). После игры «Два мороза» легче провести игру «Караси и щука», тоже близкую по построению, но с более сложными правилами.

При изучении новых игр учитывают умения и знания, приобретенные учащимися, и постепенно усложняют их. В новых играх повторяют элементы старых, но в более сложной форме. Детям, знающим игру «Подвижная цель», легко переключиться на игру «Охотники и утки», в которой совершенствуется тот же навык метания в подвижную цель, но в измененных условиях, в процессе борьбы двух коллективов. Далее этот навык можно совершенствовать в еще более сложной игре — «Перестрелка», в которой метание в подвижную цель и увертывание от мяча выполняют обе команды одновременно.

Игры должны соответствовать подготовленности занимающихся. Каждая игра должна быть такой трудности, чтобы ее участник мог преодолеть препятствия на пути к достижению цели. Игра, в которой играющие не преодолевают трудности, не прилагают усилий, не интересует детей и не будет иметь педагогической ценности, так как не развивает волевых качеств и способностей учащихся.

Доступность игр имеет большое значение для воспитания уве-

ренности в своих силах. Непосильные игры снижают у детей интерес к занятиям и переутомляют их.

Очень важно распределить роли в игре в соответствии с силами и возможностями учащихся. Для этого необходимо знать каждого ученика и индивидуально подходить к нему. Слабые дети должны научиться преодолевать трудности в игре. Им надо давать посильные задания, чтобы воспитывать у них уверенность в своих силах.

Приобретенные навыки и знания необходимо систематически закреплять. При повторении игр вновь образованные рефлекторные связи становятся устойчивее, новые приемы движений быстрее усваиваются. Чем лучше учащиеся познают игру, тем совершеннее становятся их навыки, тем она для них интереснее. Это доказывается тем, что у детей круг любимых игр обычно ограничен. Любимые игры оказывают на них большое воспитательное влияние. Но это не значит, что надо проводить только их. Необходимо рекомендовать детям игры, разнообразные по содержанию, способствующие их разностороннему развитию.

Однако нельзя предлагать детям много игр в короткий отрезок времени. Дети должны хорошо усваивать игры, совершенствовать в них свои двигательные действия и навыки поведения. С этой целью повторяются известные детям игры, но с усложненными правилами, двигательными действиями и содержанием. Известный педагог К. Д. Ушинский писал, что хороший педагог повторяет старое не для того, чтобы повторять забытое, а для того, чтобы старым прочнее закреплять новое. Это полностью относится и к занятиям играми.

Подвижные игры рекомендуется проводить регулярно. В этом случае дети прочно усваивают отдельные игры и учатся играть организованно. Усвоенные игры они проводят во дворах, на площадках, дома и привлекают к ним своих товарищей.

Руководитель обязан подбирать полезные и интересные игры в воспитательных и образовательных целях и передавать свой опыт другим. Для этого ему необходимо постоянно изучать игры детей и использовать лучшие из них; обогащать методические приемы, анализируя практику других воспитателей; изучать методическую литературу по игре. Желательно организовать с детьми сбор народных игр, незаслуженно забытых или мало распространенных. Лучшие из них нужно внедрять в практику воспитательной работы с детьми.

Чтобы внедрять хорошие игры в быт детей, надо подготовить организаторов, вожakov игр, которые бы пропагандировали игры в детских организациях (в пионерских отрядах, пионерских лагерях, на детских площадках).

ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ ИГР

Выбор игры прежде всего зависит от задачи, поставленной перед уроком. Определяя ее, руководитель учитывает возрастные особенности детей, их развитие,

физическую подготовленность, количество детей и условия проведения игры.

В подвижных играх может участвовать от 3 до 300 человек.

В условиях самостоятельности чаще всего используются игры, рассчитанные на 3—10 участников. Они обычно организуются самостоятельно детьми во дворах, на площадке, а также на сборах «звездочки», звена. В организованных занятиях, проводимых под руководством педагога, вожатого, воспитателя (на уроках, на сборах отряда, на занятиях в пионерлагере, в спортшколе), проводятся подвижные игры, рассчитанные на 20—40 участников. На праздниках, вечерах и гуляньях при массовом скоплении детей можно использовать массовые подвижные игры, рассчитанные на 100—300 участников.

При выборе игры надо учитывать форму занятий (урок, перемена, занятие отряда, звена, праздник, прогулка). На уроке и перемене время ограничено; задачи и содержание игр на перемене иные, чем на уроке; на празднике используются главным образом массовые игры и аттракционы, в которых могут принимать участие дети разного возраста и разной подготовленности.

Выбор игры непосредственно зависит от места ее проведения. В небольшом узком зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, игры, в которых играющие участвуют поочередно. В большом зале или на площадке можно проводить игры с бегом врассыпную, с метанием больших и малых мячей, с элементами спортивных игр. Во время прогулок и экскурсий за город используются игры на местности. Зимой на площадке проводятся зимние игры на лыжах, на коньках, на санях, игры с постройками из снега.

При проведении игр на воздухе необходимо учитывать состояние погоды (особенно зимой). Если температура воздуха низкая, то все участники должны действовать активно. Надо избегать игр, в которых приходится долго стоять и дожидаться своей очереди. В жаркую погоду лучше использовать малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочередно.

Выбор игры зависит также от наличия пособий и инвентаря. Из-за отсутствия соответствующего инвентаря и неудачной его замены игра может расстроиться.

Руководитель использует игры из программы по физической культуре, сборников, хорошие игры, бытующие среди детей, новые варианты игр самостоятельного и коллективного творчества детей и руководителя. Творчески переработанные игры приобретают новые формы, часто более эффективные в воспитательном отношении для данного контингента детей.

Так, «Итальянская лапта» была постепенно переработана пионервожатыми и школьниками в «Пионерскую лапту», широко распространенную теперь среди пионеров Советского Союза. В связи с большим интересом детей к спорту было создано много игр с элементами спортивных игр и других видов спорта. Это позволило школьникам младшего и среднего возраста в доступной для них

форме приобщаться к различным видам спорта: хоккею («Шайбу в круг»), баскетболу («Борьба за мяч», «Мяч капитану»), волейболу («Пасовка волейболистов»).

Необходимо широко популяризировать национальные игры, имеющие воспитывающее значение. Это способствует дружбе между детьми разных национальностей, знакомит их с особенностями культуры и быта разных народов.

Подготовка места для игры. Для проведения игр на воздухе надо снять дерн (если требуется точная разметка и ровная площадка) или подобрать ровную зеленую площадку (особенно для детей младшего школьного возраста). Площадку лучше всего делать прямоугольной формы, шириной не менее 8 м и длиной не менее 12 м. На расстоянии 2 м от поля рекомендуется поставить несколько скамеек. Желательно, чтобы вокруг летней площадки были деревья, кустарники.

Зимой площадку для игр надо очистить от снега, утрамбовать и окружить снежным валом или ледяной дорожкой, которую можно использовать для катания на коньках. Для отдельных игр следует посыпать ее песком. Можно подготовить постоянные места для некоторых игр, в которые дети любят играть самостоятельно (например, для «Русской лапты», для «Юлы» и др.).

При проведении игр в помещении надо предусмотреть, чтобы в помещении не было посторонних предметов, мешающих движениям играющих. Если игры проводятся в спортивном зале, желательно снаряды (брусья, перекладину, конь, козел) убрать в подсобное помещение. Если снаряды нельзя убрать из зала, то надо поставить их у короткой стены и оградить скамейками, сеткой и другими предметами. Оконные стекла и лампы следует закрыть сетками. Перед проведением игр помещение надо проветрить и протереть пол влажной тряпкой.

Перед проведением игр на местности руководитель обязан заранее хорошо ознакомиться с местностью и наметить условные границы для игры.

Места для игр подготавливают учащиеся совместно с руководителем.

Подготовка инвентаря к играм. Для проведения подвижных игр нужны флажки, цветные повязки или жилетки, мячи разных размеров, палки, булавы или кегли, обручи, скакалки и т. п. Желательно, чтобы инвентарь был красочным, ярким, заметным в игре (это особенно важно для младших школьников). По размеру и весу инвентарь должен соответствовать силам играющих (см. программу по физической культуре для общеобразовательных школ). Количество инвентаря необходимо предусмотреть заранее.

Инвентарь желательно хранить рядом с местом проведения игр. Важно следить за его санитарным состоянием и регулярно приводить в порядок. В воспитательных целях полезно привлекать детей к хранению и починке инвентаря. Для игр на лужайках, на зимних площадках можно использовать шишки, снег и т. п.

Инвентарь раздается участникам или расставляется только

после объяснения игры. Это делают сами дети, а руководитель наблюдает за тем, чтобы они выполняли задание быстро, точно, организованно.

Разметка площадки. Если разметка площадки требует много времени, то это делается до начала игры. Несложную разметку можно произвести одновременно с рассказом содержания игры или же до ее начала, а при рассказе лишь указывать на отмеченные границы. Для часто повторяющихся игр можно сделать постоянную разметку площадки.

Границы для игр должны быть ярко очерчены, чтобы дети, увлеченные игрой, могли легко следить за ними. Линии границ для игр намечаются не ближе 3 м от забора, стены или от другого предмета, о который дети могут ушибиться. Особенно это важно в играх с перебежками, в которых большая группа участников забегают одновременно за границу «домов».

Предварительный анализ игры. Руководитель обязан, наметив игру, предварительно продумать весь процесс игры и предвидеть, какие моменты ее могут вызвать азарт, нечестное поведение играющих, падение интереса, чтобы заранее продумать, как предотвратить эти нежелательные явления.

Руководитель, хорошо знающий детей, предварительно намечает, кому из играющих быть капитаном, первым водящим, какую роль отвести наименее организованным детям, как вовлечь в игру слабых и пассивных игроков.

Для проведения некоторых игр он заранее намечает помощников из участников, определяет их функции и, если нужно, дает им возможность подготовиться (например, в играх на местности). Помощники заранее знакомятся с правилами игры и местом ее проведения.

Важно, чтобы обстановка способствовала правильному процессу игры, развитию детского творчества, привитию организаторских способностей, хорошему усвоению правил, товарищескому поведению в игре, проявлению своих индивидуальных способностей, умению бороться в коллективе за интересы коллектива.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИГРАЮЩИХ

Размещение играющих и место руководителя при объяснении игры. Прежде чем объяснить игру, необходимо так расставить участников, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Лучше всего построить играющих в исходное положение, из которого они начнут игру.

Если для начала игры участники становятся в круг, руководитель для объяснения игры находится между играющими. В массовых играх при большом количестве играющих он делает 1—2 шага к середине круга (рис. 1). Нельзя становиться в центр круга, так как тогда половина играющих окажется за спиной руководителя. Если играющие разделены на две команды и построены одна против другой на большом расстоянии («Пятнашки маршем», «Два

лагеря», «Вызов»), то для объяснения надо сблизить команды, а затем отвести их на границы «домов». В этом случае руководитель, объясняя игру, становится между играющими в середине площадки у боковой границы и обращается то к одной, то к другой команде (рис. 2). Если игра начинается с движения врассыпную (типа «Салок»), то можно построить играющих в шеренгу, когда их немного, или сгруппировать возле себя, но так, чтобы все хорошо видели и слышали руководителя.

При объяснении игры нельзя ставить детей лицом к солнцу (они будут плохо видеть руководителя) или к окнам (они могут смотреть в окно и отвлекаться). Руководитель должен стоять на видном месте боком или в крайнем случае лицом к свету, но так, чтобы видеть всех участников и контролировать их поведение.

Объяснение игры. Успех игры в значительной мере зависит от ее объяснения. Приступая к рассказу, руководитель обязан ясно представить себе всю игру.

Рассказ должен быть кратким: длительное объяснение мо-

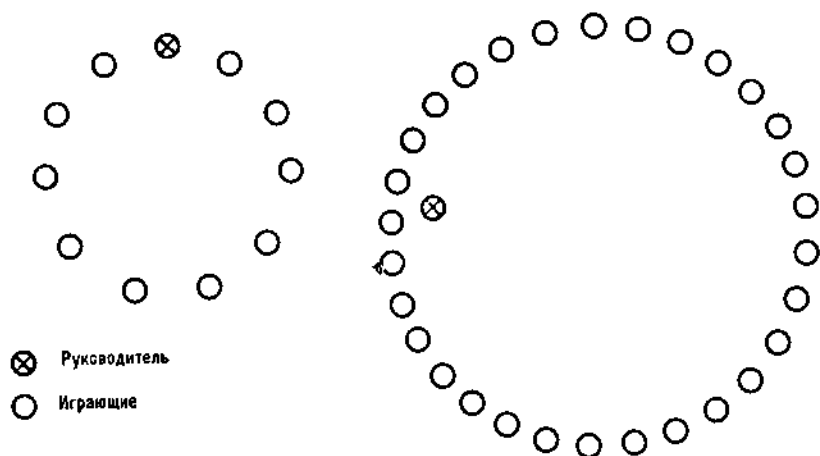


Рис. 1

жет отрицательно сказаться на восприятии игры. Исключение составляют игры в младших классах, которые можно объяснить в сказочной, увлекательной форме.

Рассказ должен быть логичным, последовательным. Рекомендуется придерживаться следующего плана изложения: 1) название игры; 2) роль играющих и их места расположения; 3) ход игры; 4) цель; 5) ее правила. Рассказывая о ходе игры, автор, безусловно, коснется правил, но в конце рассказа на них необходимо остановиться еще раз, чтобы дети лучше их запомнили.

Рассказ не должен быть монотонным. Объяснять игру следует спокойным голосом, иногда повышая или понижая его, чтобы обра-

тить внимание учащихся на тот или другой момент содержания.

В рассказе не следует употреблять сложных терминов. Новые понятия, новые слова необходимо объяснять.

Для лучшего усвоения игры рассказ рекомендуется сопровождать показом. Он может быть неполным (некоторые моменты игры разъясняются жестами и отдельными движениями) или полным (воспроизводятся наиболее сложные моменты игры самим руководителем или учащимися).

При объяснении надо учитывать настроение учащихся. Заметив, что их внимание ослабло, руководитель должен сократить объяснение или оживить его. Если после рассказа участники

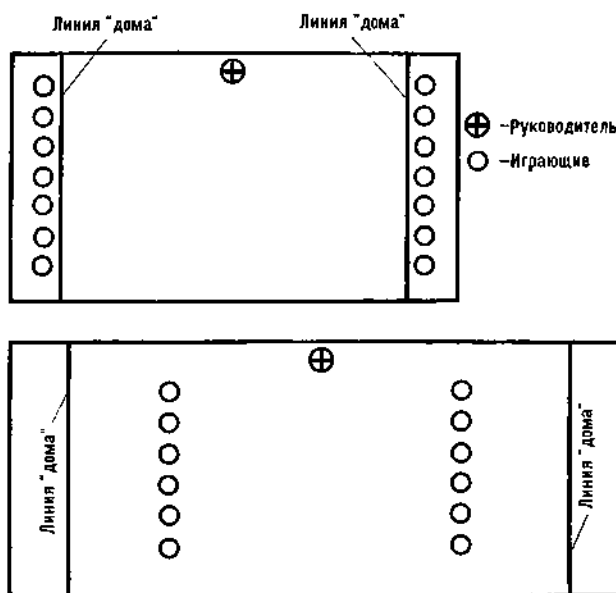


Рис. 2

задают вопросы, надо отвечать на них громко, обращаясь при этом ко всем играющим.

Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда учащиеся играют в данную игру впервые. При повторениях игры следует только напомнить основное содержание и пояснить дополнительные правила и приемы. Для восстановления игры в памяти лучше всего привлекать самих учащихся.

Выделение водящих. Выполнение обязанности водящего оказывает большое воспитательное влияние на играющих. Поэтому желательно, чтобы в этой роли побывало возможно больше детей. Выделять водящих можно разными способами.

По назначению руководителя. Руководитель назначает водящего, учитывая его роль в игре. Преимущество этого способа: быстро выбран наиболее подходящий водящий. Но при таком способе подавляется инициатива играющих. Руководитель назначает водящего в том случае, когда дети не знакомы друг с другом, мало времени или надо назначить водящим намеченного участника с воспитательной целью. При назначении водящих руководитель должен кратко объяснить свой выбор, чтобы участники не заподозрили его в пристрастном отношении к отдельным игрокам.

Существует способ выбора водящего по жребию. Жребий может быть произведен путем расчета, метания и другими способами. Для расчета дети становятся в круг и начинают какую-либо «считалку». Произнося каждое слово «считалки», они указывают по очереди на игроков. На кого придется последнее слово «считалки», тот становится водящим или, наоборот, выбывает из круга. В последнем случае считают до тех пор, пока не останется один участник, который и станет водящим. Способ «считалки» требует сравнительно много времени; им обычно пользуются в играх, проводимых во внеурочное время. В отдельных случаях «считалку» применяют и на уроках, чтобы несколько успокоить детей после сильного возбуждения. «Считалки» с осмысленным текстом содействуют развитию речи детей.

Для определения водящего по жребию можно «тянуться на палке». Участник берет палку снизу, за ним берется рукой второй игрок, затем третий и т. д. Водящим становится тот, кто возьмет палку за конец и удержит ее или покроет палку сверху ладонью. Этот способ применим при 2—4 играющих.

Можно при жребии применять метания. Водит тот, кто дальше всех бросит палку, камень, мяч и т. д. Этот способ требует много времени. Им можно воспользоваться при проведении игр на открытом воздухе во внеурочное время.

Определение водящего по жребию не всегда удачно. Однако дети часто употребляют этот способ в самостоятельных играх, так как он не вызывает у них споров.

Один из наиболее удачных способов — выделение водящего по выбору играющих. Этот способ хорош в педагогическом отношении, он позволяет выявить коллективное желание детей, которые обычно выбирают наиболее достойных водящих. Однако в игре с малоорганизованными детьми этот способ применить трудно, так как водящих часто выбирают не по заслугам, а под нажимом более сильных, настойчивых детей. Руководитель может порекомендовать детям выбрать тех, кто лучше бежит, прыгает, попадает в цель и т. п.

Хорошо установить очередность в выборе водящего, чтобы каждый участник побывал в данной роли. Это содействует воспитанию организаторских навыков и активности.

Можно назначить водящего по результатам предыдущих игр. Водящим становится игрок, оказавшийся в преды-

душей игре наиболее ловким, быстрым и т. д. Об этом надо сообщить участникам заранее, чтобы они стремились проявлять в играх необходимые качества. Отрицательной стороной этого способа является то, что в роли водящего не смогут быть слабые и менее ловкие дети.

Перечисленные способы выбора водящих надо чередовать в зависимости от поставленной задачи, условий занятий, характера игры, количества играющих и их настроения.

Распределение на команды производится различными способами.

Играющие распределяются на команды по усмотрению руководителя в тех случаях, когда нужно составить команды, равные по силам. Этот способ применяют при проведении сложных подвижных и спортивных игр с учащимися старших классов. При таком способе играющие активного участия в составлении команд не принимают.

Можно распределять играющих на команды путем расчета: строят в шеренгу, рассчитывают на первый-второй; первые номера составят одну команду, вторые — другую. Таким же способом можно разделить и на 3—4 команды. Это наиболее быстрый способ, им чаще всего пользуются на уроках физической культуры.

Но при данном способе деления команды не всегда равны по силам.

Можно разделить играющих на команды путем фигурной маршировки или расчета движущейся колонны. В каждом ряду должно быть столько человек, сколько требуется команд для игры. Состав команд при этом способе бывает случайным и часто не равным по силам.

Два последних способа удобны для игр, проводимых на уроках, так как они не требуют много времени и позволяют организованно перейти от одного вида упражнений к другому.

Применяется также способ деления команд по сговору. Дети выбирают капитанов (командиров), разделившись на пары (примерно равные по силам), сговариваются, кто кем будет, и капитаны выбирают их по названиям. При таком делении команды почти всегда равны по силам. Этот способ дети очень любят, так как он сам является своеобразной игрой, но его можно применять только в тех случаях, когда игра не ограничена временем (в основном во внеурочное время).

Способ деления по назначению капитанов. Дети выбирают двух капитанов, которые по очереди набирают игроков себе в команду. Этот способ довольно быстрый, и команды по силам бывают равны. Отрицательной стороной данного способа является то, что слабых игроков капитаны берут неохотно, что часто приводит к обидам и ссорам среди играющих. Чтобы этого не случилось, рекомендуется не доводить выбор до конца и разделить оставшихся путем расчета. Способ по назначению капитанов следует применять только в играх с учащимися старшего школьного

возраста, которые хорошо знают игроков и умеют правильно оценить их силы.

Могут быть и постоянные команды, причем не только для спортивных игр, но и для сложных подвижных игр, игр-эстафет, особенно в тех случаях, когда проводятся соревнования между классами, школами и даже городами. Постоянен состав команды в «Веселых стартах», в «Зарнице», в «Спортландии» и других играх, когда надо готовить команды к соревнованиям.

Выбор капитанов команд. В организации командных игр важная роль отводится капитанам или командирам команд, которые отвечают за поведение всей команды в целом и отдельных играющих. Капитаны — непосредственные помощники руководителя. Они организуют и размещают участников, распределяют их по силам и отвечают за дисциплину игроков в процессе игры.

Капитанов выбирают сами играющие или назначает руководитель. Когда играющие сами избирают капитанов, они приучаются оценивать друг друга по достоинству и, выражая доверие своему товарищу, побуждают его к большей ответственности. Если играющие недостаточно организованны или плохо знают друг друга, то руководитель сам назначает капитанов. Иногда он назначает капитанами (в воспитательных целях) пассивных игроков или легковозбудимых, несдержанных, способствуя тем самым воспитанию необходимых черт характера.

Капитанов выбирают и назначают обычно тогда, когда составлены команды. Только при разделении на команды путем выбора и путем сговора капитанов выбирают заранее.

В постоянных командах капитаны периодически переизбираются.

Выделение помощников. Помощники, выбранные руководителем, наблюдают за соблюдением правил, учитывают результаты игры, а также раздают и расставляют инвентарь. Помощники — это будущие организаторы игры, поэтому желательно, чтобы в их роли в течение учебного года или лагерного периода побывали все учащиеся.

Количество помощников зависит от сложности правил и организации игры, количества играющих и размеров площадки, помещения. О назначении помощников руководитель объявляет всем играющим.

В зависимости от сложности игры и от задач, решаемых в процессе занятий, помощников выделяют до построения играющих или после объявления игры и выбора водящих. Если намечена игра, требующая силы и выносливости (например, «Белые медведи»), руководитель может заранее назначить физически слабых детей на роль помощников. Заблаговременно надо выделить помощников для игр на местности, чтобы совместно с ними подготовиться к предстоящей игре. Для игры с разделением на команды (например, «Перестрелка») помощников можно выделить после объяснения игры, учитывая подготовленность детей.

Приучать детей к обязанностям помощников рекомендуется с

1-го класса. Вначале им следует давать простые поручения (например, следить за тем, чтобы играющие не выбегали за границы площадки, не заступали за черту до сигнала, не выбегали раньше окончания речитатива и т. п.), а затем, постепенно усложняя их, довести помощников до роли вторых руководителей.

РУКОВОДСТВО ПРОЦЕССОМ ИГРЫ

Наблюдение за ходом игры и поведением играющих. Усвоение игры и поведение детей во время игры в значительной степени зависит от правильного руководства ею.

Необходимо начать игру организованно и своевременно. Задержка снижает предигровое состояние участников, уменьшает готовность детей к игре. Задержать начало игры можно лишь в том случае, когда участникам нужно обсудить план действия в командах.

Игра начинается по условному сигналу (команда, свисток, хлопок в ладоши, взмах рукой или флажком). Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы, чтобы развивать у детей точность и быстроту двигательной реакции на различные приказания. Руководитель заранее сообщает детям о намеченном сигнале. Сигнал подается только после того, как руководитель убедится в том, что все игроки поняли содержание игры и заняли соответствующие места.

Далее руководитель внимательно следит за ходом игры, за поведением отдельных игроков и направляет их действия.

Надо приучать детей сознательно соблюдать правила игры. Участники узнают правила во время объяснения игры, но часто в процессе игры нужно напоминать им о них и дополнять, если предыдущие правила хорошо усвоены. Руководитель делает поправки и замечания, не останавливая общего хода игры. Но если большинство играющих допускают одинаковую ошибку, он игру останавливает и вносит поправки.

При проведении сложной игры руководитель сначала знакомит детей с основными правилами, а затем по ходу игры постепенно вводит дополнительные правила.

Не следует останавливать игру криком, резкой командой. Надо приучать детей останавливаться по условному сигналу «Внимание!», по свистку.

В процессе игры следует содействовать развитию творческой инициативы играющих. Игрой надо руководить так, чтобы сам процесс ее доставлял детям удовольствие. Это возможно только в том случае, если участники смогут проявить активность, творческую инициативу и самостоятельность.

Чаще всего играющие проявляют свое творчество в тех играх, которые им нравятся. Руководитель должен заинтересовать детей игрой, увлечь их. Для этого надо подбирать игры в соответствии с интересами и возможностями детей, с учетом их желаний и настроения, педагогически правильно и эмоцио-

нально руководить ими, а иногда и участвовать в игре, увлекая детей своим поведением. В то же время руководитель не должен, увлекаясь, забывать о своих педагогических функциях. Участвуя в игре, он не только поднимает интерес у играющих, но и показывает им, как можно лучше использовать отдельные приемы, отдельные тактические комбинации.

Если руководитель не участвует в игре, то, наблюдая, он совместно с участниками переживает их удачи и неудачи.

Необходимо добиться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков. Сознательная дисциплина содействует лучшему усвоению игры, хорошему настроению ее участников. В результате игра становится более увлекательной. Необходимо воспитывать у детей сознательное отношение к своему поведению в игре, направлять их на товарищеские поступки: «выручай товарища!», «помогай отстающему!», «добивайся цели вместе со своими товарищами!», «выполни свое задание до конца, иначе проиграет команда!». Особенно много внимания приходится уделять детям, не привыкшим играть в коллективе.

В процессе игры надо учитывать настроение играющих. Если игра не понравилась, надо учесть по какой причине: очень проста или, наоборот, очень сложна. В этих случаях надо менять правила (осложнять или упрощать), в крайнем случае, сокращать длительность игры.

Руководителю необходимо учитывать наиболее опасные моменты в игре (перепрыгивание через сложное препятствие, прыгивание вниз с высоты, бег около снарядов, стены) и быть готовым к страховке. К этому можно привлекать и детей, не участвующих в игре.

Важно, чтобы игры вызвали положительные эмоции, благотворно влияющие на нервную систему, самочувствие и поведение занимающихся. Надо избегать проявления в играх отрицательных эмоций (обида, озлобление, страх), способствующих воспитанию нежелательных качеств. Необходимо избегать излишнего возбуждения, упорядочивать взаимоотношения участников.

Иногда дисциплина в игре нарушается из-за того, что руководитель непонятно объяснил игру. В данном случае надо сразу же дополнительно разъяснить правила игры.

Дисциплина нарушается также из-за неправильного выбора водящих или разделения на команды. Со слабым водящим играть неинтересно. Дети шумят, дразнят его. При неправильном разделении на команды (одна сильнее другой) участники более слабой команды начинают протестовать во время игры. Еще хуже, когда по недосмотру руководителя в командах неравное количество игроков. Ошибки надо устранять немедленно, как только они обнаружены.

Часто дисциплину нарушают несдержанные игроки. С ними надо вести индивидуальную воспитательную работу: можно поручать им ответственные роли водящего, судьи, а иногда, наоборот, от-

странить от игры. В процессе игры важно объединить участников в единый коллектив, имеющий общие интересы.

Между играющими должны быть здоровые товарищеские отношения. Нельзя допускать зазнайства победителей и ослабления интереса к игре у побежденных. А. С. Макаренко говорил, что «...нужно вызывать у мальчика или у девочки гордость успехом своей команды или организации. Нужно также умерять всякую хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, тренировку, дисциплину в команде. Нужно, наконец, добиться спокойного отношения к удачам и неудачам».

Взаимодействия играющих должны быть построены на чувстве дружбы и товарищества.

Судейство. Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Игра теряет свою педагогическую ценность, если не соблюдать ее правила. Наблюдая за выполнением правил, руководитель с помощью педагогических приемов руководит обучением и воспитанием. Судья следит за правильным выполнением приемов в игре, что способствует улучшению техники игры и в целом повышает интерес к ней.

Объективное и точное судейство имеет особое значение в играх с разделением на команды, где ярко выражено соревнование и каждая команда заинтересована в выигрыше. Судья следит за тем, чтобы команды были равные по количеству, по силам играющих.

Необъективный судья теряет доверие, авторитет его падает, играющие перестают с ним считаться.

Судья должен найти место, удобное для наблюдения, чтобы видеть всех играющих и не мешать им. В некоторых играх ему приходится передвигаться по площадке и наблюдать за перемещающимися игроками.

Заметив нарушение правил, судья своевременно и отчетливо подает сигнал. Он корректно делает замечания, не вступая в споры с играющими. От судьи зависит правильное подведение итогов игры. Правильное судейство в подвижных играх способствует воспитанию у детей честности, уважения к судье и правилам. Замечания и разъяснения, касающиеся судейства, надо делать по окончании игры.

Дозировка в процессе игры. В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Поэтому не рекомендуются сразу чрезмерные мышечные напряжения, которые требуют задержки дыхания, вызывают быстрое утомление.

Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Приступая к проведению игры, необходимо учитывать характер предшествующей деятельности и настроение детей. Если игра проводится после больших физических или умственных усилий (после контрольной работы в классе или работы в поле), надо предло-

жить игру малоподвижную, исключив приемы, требующие больших напряжений.

Во время занятий следует чередовать интенсивные игры с малоподвижными.

Надо учитывать, что с повышением эмоционального состояния играющих нагрузка в игре возрастает. Играющие, увлеченные игрой, теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и перенапрягаются. Необходимо приучать детей контролировать и регулировать свои действия в игре.

Часто играющие дети переоценивают свои силы и не чувствуют наступающего утомления. Поэтому руководитель не должен полагаться на их самочувствие. Необходимо помнить о возрастных особенностях занимающихся, их подготовленности и состоянии здоровья. Нагрузку младшим школьникам надо увеличивать постепенно, нежели старшим. Иногда следует прерывать игру, хотя играющие еще не почувствовали потребности в отдыхе.

Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников. Существуют различные методические приемы для изменения нагрузки. Можно устраивать кратковременные перерывы, используя их для разбора ошибок, подсчета очков, уточнения правил, назначения помощников, сокращать дистанции для перебежек, уменьшать число повторений в игре и т. п. Можно увеличивать подвижность участников игры, дополняя препятствия, увеличивая дистанции перебежек, разделяя играющих на подгруппы для повышения их активности.

Нельзя допускать, чтобы водящие длительное время находились в движении без отдыха. Рекомендуется время от времени менять водящего, даже если ему не удалось «отыгаться».

Желательно, чтобы все играющие получали приблизительно одинаковую нагрузку. Поэтому удалять из игры проигравших (если это требуется правилами игры) можно только на очень короткое время. Лучше всего не удалять их из игры, а записывать им штрафные очки.

Надо учитывать данные врачебного контроля и особое внимание обращать на ослабленных детей. Им необходима индивидуальная дозировка: уменьшенные дистанции, облегченные задания, сокращенное время пребывания в игре.

Продолжительность игры, проводимой на открытом воздухе, зависит также от состояния погоды. Во время занятий на воздухе увеличивается физиологическое воздействие движений на организм.

В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны интенсивно выполнять движения без перерывов. Нельзя давать играющим кратковременные сильные нагрузки с последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлаждение. Зимние игры на воздухе должны быть кратковременными. Если участники одеты в легкие костюмы, игру надо проводить в хорошем темпе; если же играющие одеты в теплые костюмы, интенсивность должна быть меньше, чтобы не простудить детей.

Нагрузка в игре зависит и от размера площадки игры: чем она больше, тем большую нагрузку получают участники.

Таким образом, дозировка определяется методикой и условиями проведения игры.

Окончание игры. Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся.

Очень важно заканчивать игру своевременно. Преждевременное окончание игры нежелательно так же, как и затягивание ее.

Продолжительность игры зависит от количества участников (чем меньше их, тем короче игра), их возраста (дети младшего школьного возраста не могут быть долго в напряжении), содержания игры (игры, требующие большого напряжения, должны быть короче), от места проведения, темпа, предложенного руководителем, от опытности руководителя (у малоопытного руководителя игры менее продолжительны) и от других причин.

Руководитель должен определить момент окончания игры. Как только появятся первые признаки утомления (рассеянное внимание, нарушение правил, неточность выполнения движений, недостаточное проявление настойчивости в достижении цели, снижение заинтересованности, учащенное дыхание у большинства участников), игру следует заканчивать.

Игру можно прекратить через определенное время, заранее установленное руководителем перед игрой. Учитывая это, участники соответственно распределяют свои силы. За 1—3 мин до окончания установленного времени надо предупредить участников.

Перед началом командной игры желательно сообщить участникам, сколько раз ее надо повторить.

Если игра не имеет определенного окончания, руководитель предупреждает об ее конце, например, так: «Играем до тех пор, пока не сменится водящий», «Играем еще 1—2 минуты» и т. п. Окончание игры не должно быть для участников неожиданным. К этому их надо подготовить. Непредвиденный конец игры вызывает отрицательную реакцию у детей.

Длительность игры зависит также от формы занятий. Игра, проводимая на уроке физической культуры, ограничена временем. Если же она проводится во внеурочное время, то может быть длительнее и в большей мере способствовать воспитанию у детей выносливости. Такая игра приучает учащихся к более высоким напряжениям.

Руководитель обязан заканчивать игру, когда дети еще не переутомились, проявляют к ней интерес, когда их действия полноценны, эмоциональны.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ИГРЫ

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры руководитель должен объявить ее результаты. Для этого он создает спокойную обстановку, если нужно, собирает сведения у помощников и счетчиков очков и гром-

ко объявляет результаты. Ни в коем случае нельзя допускать пререканий игроков с судьей. Решение судьи обязательно для всех.

При определении результатов игры надо учитывать не только быстроту, но и качество выполнения того или другого задания, о чем участники должны быть предупреждены заранее. Объявлять результат игры надо лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучать детей к правильной оценке их действий и поступков.

Разбор игры. При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и в тактике. Детям младшего школьного возраста при разборе сюжетной игры полезно указывать на положительные и отрицательные моменты в развитии сюжета игры, отметить участников, хорошо исполнявших отдельные роли. Необходимо отмечать учащихся, которые соблюдали правила игры и проявляли творческую инициативу.

При разборе лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты. Разбор помогает руководителю уяснить, насколько усвоена игра, что игравшим понравилось и над чем надо работать в дальнейшем.

В заключение следует отметить, что сам процесс проведения игры очень сложен: он зависит не только от возрастных особенностей детей, условий работы, но и от подготовленности детей к коллективным играм, от их настроения, от мастерства самого руководителя игры. Проведение игры — педагогический процесс, не всегда поддающийся прогнозированию.

Практический опыт работы с детьми, умение наблюдать и анализировать действия играющих в процессе игры, умение правильно анализировать и оценивать свое поведение как руководителя игры способствуют совершенствованию мастерства руководства играми.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

ГЛАВА 5.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ В ШКОЛЕ И ШКОЛЕ-ИНТЕРНАТЕ

Подвижные игры как средство и метод физического воспитания широко применяются в школе на уроках и во внеклассных занятиях.

В соответствии со школьными программами по физической культуре подвижные игры проводятся на уроках в 1—8-х классах в сочетании с гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, борьбой, лыжами.

Подвижные игры на уроках физической культуры используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы.

К образовательным задачам относятся: совершенствование и закрепление навыков в беге, прыжках, метаниях, а также навыков, приобретенных на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, борьбой и лыжами.

К воспитательным задачам относится воспитание физических (быстроты, ловкости, силы, меткости, выносливости) и морально-волевых качеств (смелости, честности, коллективизма и др.).

К оздоровительным задачам относится содействие нормальному развитию организма учащихся, укрепление их здоровья.

Перечисленные задачи тесно взаимосвязаны. При их решении надо учитывать разные стороны учебно-воспитательного процесса. Так, проводя игру «Октябрята» для совершенствования быстроты бега с увертыванием, у детей младшего школьного возраста одновременно нужно развивать смелость, сообразительность, уверенность в своих силах.

В играх на уроках физической культуры в отличие от других форм занятий главное внимание надо обращать на образовательную и оздоровительную стороны игры, а также на воспитание физических качеств.

Подбирая игры для урока, надо учитывать задачу урока, учебный материал, виды движений, входящих в игру, физиологическую нагрузку игры, условия для работы.

Каждая игра требует от участников проявления умений и навыков, которые в процессе игры совершенствуются. Элементарные игры не требуют специальной подготовки. Но есть игры, состоящие

из довольно сложных двигательных действий. Нельзя, например, предложить учащимся игру «Мяч ловцу» («Мяч капитану»), если они не умеют бросать мяч, ловить его и передавать при соприкосновении с противником, не обладают хорошей реакцией, координацией движений и другими необходимыми качествами и навыками.

Сложное движение, включенное в игру, предварительно осваивается занимающимися с помощью специальных упражнений. Исключением могут быть элементарные и естественные движения (главным образом в играх детей младшего школьного возраста), не требующие предварительного разучивания. Например, естественный прыжок в длину с разбега в игре «Волк во рву».

Необходимо определить место игры среди других средств физического воспитания и на уроке установить между ними методически правильную преемственность. Это будет способствовать лучшему разрешению поставленных задач, повышению плотности урока и позволит правильно дозировать упражнения. После сложных по координации упражнений следует давать более простые задания, не требующие концентрированного внимания. Мышцы, которые только что интенсивно работали, в следующем упражнении (игре) почти не участвуют или выполняют работу иного характера. Так, не рекомендуется после игр с бегом, прыжками или сопротивлением проводить упражнения, требующие точности движения, сохранения равновесия, сложной координации.

Если вся основная часть урока посвящена играм, то более подвижные игры чередуются в ней с менее подвижными, причем подбираются игры различные и по характеру движений.

Подвижные игры можно включать во все части урока. Их содержание зависит от задачи и состава занимающихся. В подготовительную часть урока рекомендуется включать малоподвижные и несложные игры, способствующие организации внимания учащихся («Группа, смирно!», «Падающая палка»), а также игры средней подвижности с упражнениями общеразвивающего характера («Запрещенное движение»). В основной части урока используются подвижные игры с бегом на скорость, с увертыванием, на выносливость, с преодолением препятствий, с разными прыжками, сопротивлением, борьбой, метанием в неподвижную и подвижную цель. В заключительной части урока проводятся игры малой и средней подвижности, которые способствуют активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части урока, игры для организации внимания с несложными правилами («Кто подходил?», «Группа, смирно!»).

Методика проведения подвижных игр на уроках физкультуры специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность урока.

При рациональном использовании времени и подборе правильной методики проведения игр достигается необходимая плотность урока. Следует добиваться, чтобы все участники игры получали

примерно одинаковую нагрузку. В связи с этим надо стремиться создавать равные условия для активного участия в игре всех занимающихся.

Подвижные игры обычно проводят фронтальным методом. Участники по возможности разделяются на 2—3 группы, и в каждой группе одна и та же игра проводится самостоятельно.

Применяется и групповой метод. Руководитель, разделив играющих на 2 группы, дает им различные игры. Групповой метод обычно используется в 6—8-х классах для разрешения различных образовательных задач. Например, девочкам предлагается игра «Не давай мяча водящему» (для подготовки к игре в баскетбол), мальчикам — «Мяч из круга» (подготовительная к игре в футбол). Или мальчикам дается игра для воспитания выносливости, развития силы, а девочкам — игра, воспитывающая координационные способности. Необходимо установить определенное время на игру. Изменять его можно в связи с утомлением играющих, недостаточным усвоением игры и по другим причинам.

Игры на уроках должны оказывать оздоровительное влияние на учеников. Поэтому лучше всего проводить их на площадке. Если же игры проводятся в помещении, то надо создавать благоприятные гигиенические условия.

Дети, отнесенные врачом к основной группе, могут участвовать во всех подвижных играх, предложенных в программе по физической культуре для их класса. Детей, включенных в специальную группу, необходимо ограничивать в движениях, не считаясь с их желанием быть активными участниками игр. Им можно поручать роли, не требующие большой подвижности, или сокращать время игры, не задевая их самолюбия. Можно также привлекать их в качестве помощников судей, счетчиков очков и т. п. В то же время ослабленных детей надо вовлекать в посильные для них игры, чтобы укреплять их здоровье.

Подвижные игры на уроках физической культуры планируются на весь учебный год с учетом сезона и задач, поставленных учителем в каждой четверти учебного года.

При планировании следует руководствоваться перечнем игр, предложенных в программах по годам обучения. Учитель может изменять и дополнять этот перечень в зависимости от условий работы в школе: национального состава занимающихся, географических условий, подготовленности занимающихся, помещения для занятий, оборудования и других.

Число часов для игр определено программой. Возможны некоторые отступления, в зависимости от задач обучения и условий работы.

Наметив игры на год, надо распределить их по четвертям с учетом планирования всего учебного материала. В 1-й и 4-й четвертях в школах средней полосы Советского Союза занятия проводятся на пришкольной площадке, поэтому в план включаются игры с метанием на дальность, с бегом на различные дистанции («Русская лапта», «Город за городом»).

Начиная с 4-го класса в 1-й и 4-й четвертях основу учебного материала составляют легкоатлетические упражнения, а подвижные игры лишь помогают совершенствовать и закреплять отдельные легкоатлетические навыки. С этой целью проводятся эстафеты с бегом на скорость, с преодолением препятствий, прыжками, метаниями.

При планировании учебного материала по физической культуре в южных и северных районах Советского Союза учитываются их географические условия.

В школах, где имеется возможность проводить занятия на лыжах, рекомендуется в 4—8-х классах (когда учащиеся овладевают основными навыками ходьбы на лыжах) проводить игры на лыжах.

Во 2-й и 3-й четвертях, а также частично в 1-й и 4-й, когда в школах средней полосы Советского Союза занятия проводятся в помещении, намечаются игры, не требующие много места. В связи с тем, что в это время основу учебного материала составляют гимнастические упражнения, полезно проводить игры, в которых развиваются и закрепляются навыки равновесия, чувство ритма, ориентировка в пространстве, воспитывается координация движений.

В конце четвертей и учебного года проводятся контрольные упражнения. Контрольными упражнениями для учеников 1—2-х классов могут быть игры, в которых проявляется организованность учащихся, меткость, быстрота двигательной реакции и другие качества и навыки. Можно также использовать игры с упражнениями, подготавливающими к освоению контрольных заданий.

Игры распределяются по четвертям в зависимости от их задач и длительности проведения. Новые игры в основном разучиваются в конце 1-й, во 2-й и 3-й четвертях. В начале 1-й четверти закрепляются и варьируются игры, освоенные в предыдущем учебном году. В 4-й четверти в основном закрепляются и усложняются игры, пройденные в данном учебном году.

При планировании как по четвертям, так и поурочно надо предусматривать последовательность прохождения и повторность игр. В начале учебного года в каждом классе проводят более легкие игры, а к концу их усложняют.

В конце учебного года преподаватель учитывает качество усвоения материала и делает соответствующие выводы для планирования их на следующий учебный год.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ В 1—3-х КЛАССАХ

На уроках в 1—3-х классах подвижные игры занимают ведущее место. Это объясняется необходимостью удовлетворять большую потребность в движениях, свойственную детям младшего возраста. Дети растут, у них развиваются важнейшие системы и функции организма.

Такие действия, как бег, подлезание, равновесие, ползание, рит-

мичная ходьба, прыжки, дети лучше усваивают в играх. Они легче воспринимают движения, облеченные в конкретные понятные образы.

Двигательный опыт у детей этого возраста очень мал, поэтому вначале рекомендуется проводить несложные игры сюжетного характера с элементарными правилами и простой структурой. От простых игр надо переходить к более сложным, постепенно повышая требования к координации движений, поведению играющих, к проявлению инициативы каждым участником игры.

В 1-м классе с начала учебного года не рекомендуется проводить командные игры. С приобретением двигательного опыта и с повышением у детей интереса к коллективной деятельности можно включать в урок игры с элементами соревнования в парах (в беге, гонке обручей, прыгании через скакалку, в катании мяча). В дальнейшем следует подразделить детей на несколько групп и проводить с ними соревновательные игры типа эстафет с различными простыми заданиями.

Для проведения большинства игр в 1—3-х классах нужны пособия и инвентарь. У детей зрительный рецептор развит слабо, внимание рассеяно, поэтому им нужен красочный инвентарь.

Важно, чтобы инвентарь соответствовал физическим возможностям детей. Он должен быть легким, удобным по объему. Так, набивные мячи весом до 1 кг можно использовать только для перекачивания и передач, но не для бросков; детям 7—9 лет лучше играть с волейбольными мячами.

Для проведения игр в 1—3-х классах желательно иметь следующий инвентарь: 20 небольших флажков разного цвета, 40 малых мячей, 4 больших мяча (типа волейбольных), 4—8 обручей, 40 коротких скакалок, 2 длинные скакалки, 6—10 мешочков с песком, 6—8 бумажных колпаков (цилиндрической формы) и 6—8 повязок на глаза.

Объяснять игры младшим школьникам надо кратко, так как они стремятся быстрее воспроизвести в действиях все изложенное руководителем. Часто, не дослушав объяснения, дети изъявляют желание исполнить ту или другую роль в игре.

Рассказ об игре в форме сказки воспринимается детьми с большим интересом и способствует воспитанию воображения, творческому исполнению ролей в игре. Таким способом рекомендуется пользоваться для лучшего усвоения игры, когда дети невнимательны или когда им нужен отдых после полученной физической нагрузки.

Дети 1—3-х классов очень активны. Они все хотят быть водящими, не учитывая своих возможностей. Поэтому в этих классах надо назначать водящих в соответствии с их способностями или выбирать путем расчета до условного числа. Играющие называют какое-либо число до 30, и руководитель, считая, указывает на стоящих перед ним ребят; водящим становится тот, на кого придется указанное число.

Водящим можно назначить игрока, победившего в предыдущей

игре, поощряя его этим за то, что он остался непойманным, выполнил задание лучше других, принял самую красивую позу в игре и т. п. Выбор водящего должен способствовать развитию у детей способности правильно оценивать свои силы и силы товарищей.

Желательно сменять водящего почаще, чтобы удовлетворить потребность детей в активности, воспитывать у них ответственность за порученное задание и развивать элементарные организаторские навыки.

Для воспитания тормозных функций большое значение имеют подаваемые сигналы в игре. Учащимся 1—3-х классов рекомендуется в основном давать словесные сигналы, способствующие развитию второй сигнальной системы, еще очень несовершенной в этом возрасте. Дети любят речитативы, как сигналы для действий в игре. Произносимые хором рифмованные слова развивают у детей речь и вместе с тем позволяют им подготовиться к действию на последнем слове речитатива. Такая сигнализация в играх 7—9-летних школьников значительно эффективнее коротких сигналов свистком. Быстрый сигнал свистком иногда вызывает у детей торможение, и реакция на соответствующее действие по ходу игры замедляется. Сигналы свистком, короткой командой, взмахом и т. п. начинают использоваться постепенно с развитием у детей быстроты реакции.

Учитывая большую подвижность детей и их ранимость, не рекомендуется выводить детей из игры за ошибки. Если же по содержанию игра требует временного вывода проигравших, то надо определить место для выбывших и удалять их очень ненадолго.

К нарушениям поведения в игре, несоблюдению правил руководителю следует относиться терпимо, помня, что нарушения происходят в основном из-за неопытности, неумения играть в коллективные игры и недостаточного общего физического развития детей.

Физическую нагрузку необходимо строго регулировать и ограничивать. Общая длительность игры должна быть небольшой. В играх с бегом, прыжками следует устраивать короткие перерывы. Препятствия в играх должны быть посильными. Результат игры не надо слишком отдалять.

Подвижные игры на уроках в 1—3-х классах используются для воспитания активного и сознательного поведения учащихся в коллективе: бегать, не мешая друг другу, действовать быстро, по установленному сигналу, быстро включаться в игру, подчиняться авторитету водящего, видеть границы площадки.

Важно воспитать у детей уважение к установленным правилам, умение точно и честно соблюдать их. Эти задачи решаются при многократном повторении игр.

В каждый урок включают игры, связанные с общей задачей урока. В основной части для развития быстроты и ловкости чаще всего проводят игры-перебежки («Октябрюта», «Два мороза», «Волк во рву»), в которых дети после быстрого бега с увертыванием, подскоками, прыжками могут отдохнуть.

Игры с ритмичной ходьбой и дополнительными гимнастическими

ми движениями, требующие от играющих организованности, внимания, согласованности движений, способствуют общему физическому развитию. Их лучше включать в подготовительную и заключительную части урока («Кто подходил?», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»).

Некоторые уроки в 1—3-х классах могут полностью состоять из разнообразных подвижных игр. Урок, состоящий из игр, требует от участников владения некоторыми игровыми навыками и организованного поведения. В такой урок включают 2—3 игры, знакомые детям, и 1—2— новые.

Методически правильно проведенный игровой урок имеет большое воспитательное значение, но образовательная его ценность бывает часто недостаточной, так как в играх трудно следить за правильным формированием навыков у каждого участника.

Игровые уроки рекомендуется проводить в конце каждой четверти перед каникулами (в основном в 1-м классе), чтобы установить, насколько учащиеся освоили основные движения, пройденные в четверти, проверить их общую организованность и дисциплину в игре, определить, как они освоили пройденные игры, и посоветовать самостоятельно проводить их.

ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ УРОКОВ В 1—3-х КЛАССАХ

Игры с элементами общеразвивающих упражнений.

1. «Быстро по местам» («У ребят порядок строгий»).

Подготовка. Все играющие строятся в одну или две колонны по одному и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих.

Описание игры. По команде руководителя: «Убежали!» все дети разбегаются в разные стороны. По второй команде: «Быстро по местам!» все должны построиться в исходное положение, положив руки на плечи впереди стоящим. Проигрывает тот, кто занял место последним. Если играют две колонны, то выигрывает группа, построившаяся раньше другой.

Построения могут быть самые разнообразные: в две шеренги лицом друг к другу, в два круга, положив руки на плечи соседей и другие.

2. «Космонавты»

Подготовка. По углам и сторонам зала (площадки) чертят 5—8 больших кругов — «ракетодромы». Внутри каждого ракетодрома рисуют 2—5 кружков — «ракет» (вместо них можно положить небольшие пластмассовые обручи). Общее количество ракет должно быть на 5—8 штук меньше числа играющих. Все играющие становятся в круг в центре зала (рис. 3).

Описание игры. Играющие идут по кругу, взявшись за руки, и произносят: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам, на какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!». После этих слов все бегут к ракетодро-

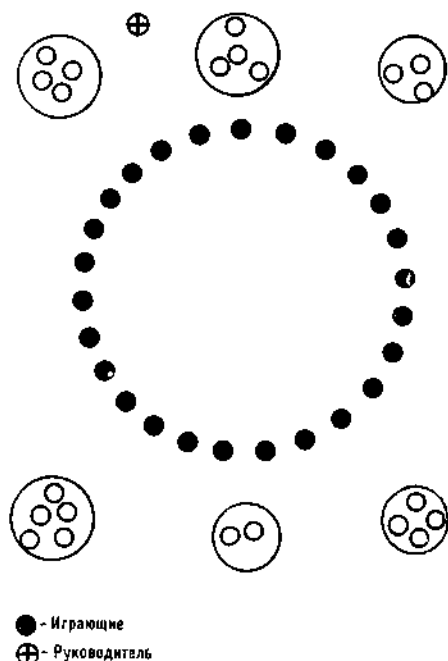


Рис. 3

мам и занимают места на любой из ракет. Оставшиеся без места идут к руководителю или в центр зала. Затем все опять становятся в круг вместе с опоздавшими и снова начинают игры.

Правила к играм «Быстро по местам» и «Космонавты»

1. Начинать игру только по установленному сигналу руководителя. 2. Разбегаться только по команде руководителя (в игре «Все по местам!» — «Убежали!» и в игре «Космонавты» — после слов: «Опоздавшим места нет!»).

3. «Совушка» («Кот идет»)

Подготовка. В углу площадки или зала очерчивают круг диаметром 1—2 м — «гнездо совушки». Около круга ставится скамейка. Из играющих выбирается

водящий — «совушка», остальные — «полевые мышки». Совушка становится в своем гнезде, а мышки размещаются по всему залу у стен — в «норках».

Описание игры. Руководитель говорит: «День!» Все мышки выбегают на середину зала, бегают, припрыгивают. Совушка сидя спит в гнезде. Руководитель говорит: «Ночь!» Все мышки замирают на месте, а совушка просыпается, вылетает на охоту и смотрит, кто из играющих шевелится. Если совушка заметит, что кто-либо из мышей шелохнется, она забирает его к себе в гнездо. Совушка ловит до тех пор, пока руководитель не подаст команду «День!». По сигналу «День!» совушка улетает к себе в гнездо, а пойманные мышки начинают бегать и резвиться до сигнала «Ночь!». Когда в гнезде окажется 3—5 пойманных мышей, выбирается новая совушка из пойманных, наиболее осторожных, ловких мышек. И так играют несколько раз. В заключение отмечают ни разу не пойманные мышки и наиболее наблюдательная совушка, сумевшая быстрее других поймать мышей.

Правила. 1. Когда совушка выходит на площадку, мышкам шевелиться не разрешается. За спиной совы мышки могут менять позу, но так, чтобы совушка этого не заметила. 2. Пойманные мышки сидят на скамейке — в гнезде совушки и не участвуют в игре

до смены новой совушки. 3. По сигналу руководителя «Ночь!» совушка обязательно должна улететь к себе в гнездо.

Вариант игры «Кот идет». Водящий — «кот» у себя в «доме». Все остальные — «мышки» — в «норках». Руководитель говорит:

«Мышки, мышки, выходите,
Порезвитесь, попляшите.
Выходите поскорей,
Спит усатый кот-злодей!»

Мышки выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами:

«Тра-та-та, тра-та-та,
Не боимся мы кота!»

По сигналу руководителя «Кот идет!» все мышки замирают на месте без движения. Кот крадется к ним и того, кто шевелится, забирает к себе в «дом». Кот ловит мышек до тех пор, пока руководитель не скажет «Кот ушел!» Кот уходит, а мышки опять начинают бегать. Кот выходит по сигналу 2—3 раза. После этого подсчитываются пойманные им мышки, выбирается новый кот, а пойманные мышки возвращаются в игру.

Данный вариант игры удобно проводить под музыку: мышки двигаются под одну мелодию (польку, галоп), а кот приходит за ними под другую (вальс, марш).

4. «Отгадай, чей голосок»

Подготовка. Все играющие образуют круг. Один из играющих становится в середине круга и закрывает глаза (или завязывает глаза своим носовым платком). Руководитель указывает на того, кто будет петь или говорить: «Скок, скок, скок».

Описание игры. Все играющие идут по кругу вправо и поют или говорят: «Мы составили все круг, повернемся разом вдруг!» На эти слова все поворачиваются на 360° и продолжают далее: «А как скажем — скок, скок, скок» (слова «скок, скок, скок» поет или говорит один, выбранный руководителем) все останавливаются и заканчивают песню-речитатив словами: «Отгадай, чей голосок».

Стоящий в центре с закрытыми глазами открывает их и должен отгадать, кто сказал слова «скок, скок, скок», или показывает направление, откуда слышал голос. Узнанный идет в середину, а водящий в круг. Если водящий не отгадает, он продолжает стоять в середине круга.

Правила. 1. Слова «скок, скок, скок» поет или говорит только один, на кого указал руководитель. 2. Водящий не имеет права открывать глаза до тех пор, пока не закончится речитатив. 3. Если водящий не угадал два раза, он сменяется.

4. «Кто подходил?»

То же построение, что и в предыдущей игре, только играющие стоят на месте, а водящий в центре. Руководитель указывает на кого-либо из играющих и тот подходит к водящему, который стоит с закрытыми глазами, слегка дотрагивается до его плеча и подает голос какого-либо животного или называет его по имени, изме-

нив свой голос. Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подходивший займет свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил.

Правила те же, что и в игре «Отгадай, чей голосок».

6. «Мяч на полу»

Подготовка. Все играющие становятся в круг. Двое из играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегут от мяча в круг, подпрыгивают, спасаясь от мяча. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть в ноги водящего мячом, он становится на его место, а бывший водящий становится в круг. Выигрывают те, кто ни разу не был водящим. Первые водящие не считаются проигравшими.

Правила. 1. Игра начинается по сигналу. 2. Осаленный по ногам водящий сразу же идет на место осалившего его. 3. Осаливать можно не выше коленей.

7. «Передача мячей в колоннах»

Подготовка. Играющие делятся на несколько групп — команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впереди стоящих в колоннах по мячу или другому предмету.

Описание игры. По сигналу впереди стоящие игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесет мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю. Выигрывает та команда, которая получит больше очков.

Правила. 1. Игра каждый раз начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно только над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру.

Так же можно передавать мяч и под ногами, широко их расставив.

Игры преимущественно с бегом.

8. «К своим флажкам»

Подготовка. Играющие, разделившись на несколько групп (по 5—6 человек в каждой), становятся в кружки. В центр каждого кружка становится дежурный с флажком, отличающимся по цвету от других.

Описание игры. Все играющие, кроме стоящих с флажками, по сигналу руководителя разбегаются по площадке и становятся лицом к стене (если играют в помещении) или закрывают глаза.

В это время дежурные с флажками тихо меняются местами. Руководитель дает сигнал: «Все к своим флажкам!» Играющие открывают глаза, быстро бегут к своему флажку и опять образуют кружок вокруг дежурного с флажком. Побеждает группа, построившаяся в кружок первой. Можно построить в затылок к дежурному в колонну по одному. В этом случае все собираются в колонну за своим дежурным.

Правила. 1. Играющим нельзя открывать глаза до сигнала «Все к своим флажкам!» Если игрок откроет глаза преждевременно, то его группа проигрывает. 2. Игроки с флажками должны обязательно изменить места. Если они этого не сделают, то победа их группе не засчитывается.

Варианты игры. 1. Когда играющие разбегутся, им можно предложить встать в одну шеренгу перед преподавателем и выполнять за ним разные движения. В это время дежурные с флажками, находясь сзади них, меняются местами. По сигналу «К своим флажкам!» все бегут к своим дежурным. 2. Играющие под музыку или пение двигаются за преподавателем и на ходу повторяют за ним разные движения. По сигналу все занимают места около своих флажков.

Если нет разных флажков, можно ориентировать играющих на своих дежурных, которые стоят в центре кружков или впереди колонн (если построены колоннами). В этом случае подается команда «К своим дежурным!».

9. «Октябрыта» («Мы — веселые ребята»)

Подготовка. На противоположных сторонах площадки или зала отмечают линиями два «дома» на расстоянии 15—20 м один от другого. Между домами посредине площадки становится водящий. Остальные играющие находятся на одной стороне площадки, за линией дома.

Если игра проводится на большой площадке, надо ограничить ее с боков, прочертив линии примерно на расстоянии 8—10 м одна от другой.

Описание игры. Водящий, стоя посредине лицом к играющим, громко произносит: «Раз, два, три!» Все играющие говорят хором:

«Мы — веселые ребята,
Наше имя — октябрыта,
Любим бегать и играть,
Ну, попробуй нас догнать!»

После этого все дети перебегают на противоположную сторону за линию другого дома. Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Когда все дети перебегут, водящий опять считает: «Раз, два, три!» — а все, сказав четверостишие, бегут в первый дом. Пойманные опять отходят в сторону. После 2—3 перебежек (по договоренности) подсчитывают пойманных, выбирают нового водящего из непопавших, а пойманные включаются в игру, и все начинается сначала.

Игра проводится 3—4 раза, после чего отмечаются ни разу не

пойманные ребята и лучшие водящие, сумевшие поймать больше ребят.

Правила. 1. Перебегать на другую сторону можно только после слов «Нас догнать». 2. Нельзя, выбежав из-за линии дома, возвращаться назад; игрок, поступивший так, считается пойманным. 3. Поймать — значит дотронуться до играющего. 4. Водящий может ловить убегающих только до линии дома, за линией осаленный игрок пойманным не считается.

10. «Гуси-лебеди»

Подготовка. На одной стороне площадки (зала) проводится черта, отделяющая «гусятник». Посредине зала (площадки) ставятся 4 скамейки, образующие коридоры («дорога между гор») шириной 2—3 м. На другой стороне площадки кладутся маты — это «гора». Все играющие, кроме двух, становятся в гусятнике — это «гуси». За горой чертится кружок — «логово», в котором помещаются два «волка» (рис. 4).

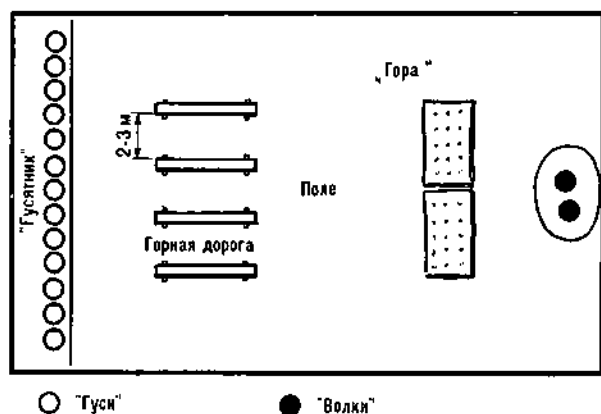


Рис. 4

Описание игры. Руководитель произносит: «Гуси-лебеди, в поле!» Гуси проходят по горной дороге в «поле», где и гуляют. Затем руководитель говорит «Гуси-лебеди, домой, волк за дальней горой!» Гуси бегут обратно к себе в гусятник, пробегая между скамейками, — «по горной дороге». Из-за дальней горы выбегают волки и догоняют гусей. Осаленные останавливаются.

Пойманные подсчитываются и отпускаются в свое стадо гусей. Играют 2 раза, после чего выбирают из непоиманных новых волков. Итак, игра проводится 2—3 раза, после чего отмечаются ни разу не пойманные гуси и волки, сумевшие поймать больше гусей.

Правила. 1. Волки ловят гусей до гусятника. 2. Волки могут ловить гусей только после слов «за дальней горой». 3. Нельзя прыгать через скамейки или бежать по ним.

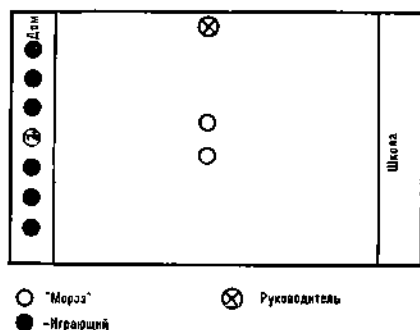


Рис. 5

11. «Два мороза»

Подготовка. На противоположных сторонах зала площадки на расстоянии 10—20 м линиями отмечают «дом» и «школу». Выбираются два водящих — «морозы», остальные играющие — «ребята». Ребята располагаются в одну шеренгу за линией дома, а посередине площадки — «на улице» стоят два мороза (рис. 5).

Описание игры. Морозы обращаются к ребятам со словами:

«Мы два брата молодые,
Два мороза удалые».

Один из них, указывая на себя, говорит:

«Я мороз — красный нос».

Другой:

«Я мороз — синий нос».

И вместе:

«Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?»

Все ребята отвечают:

«Не боимся мы угроз
И не страшен нам мороз!»

После этих слов ребята бегут из дома в школу (за черту на другой стороне). Морозы ловят и «замораживают» перебегающих. Осаленные сейчас же останавливаются и стоят неподвижно на том месте, где их заморозил мороз.

Затем морозы опять обращаются к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом, по дороге выручая «замороженных» ребят: дотрагиваются до них рукой, и те присоединяются к остальным игрокам. Морозы замораживают перебегающих ребят и тем самым мешают им выручать «замороженных». Во второй раз морозы не говорят весь речитатив, а только последние фразы «Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?».

После двух перебежек выбирают новых морозов из непойманных ребят, а пойманных подсчитывают и отпускают. Игра начинается сначала.

Водящих меняют 3—4 раза. В конце игры отмечают ребята, не попавшиеся морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

Правила. 1. Играющие выбегают из дома только после слов «И не страшен нам мороз». 2. Выбежав из дома, нельзя бежать

обратно или задерживаться в доме. В том и другом случае игрок считается пойманным. 3. Пойманный остается на том месте, где его поймали — «заморозили».

12. «Пустое место»

Подготовка. Все играющие, за исключением водящего, становятся в круг не более чем на полшага один от другого и кладут руки за спину. Водящий — за кругом.

Описание игры. Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого бежит в другую сторону по кругу. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Встречаясь на пути, играющие здороваются: подают друг другу руки, приседают друг перед другом и т. п. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

Правила. 1. Водящий должен коснуться рук играющего, вызывая его на соревнование в беге. 2. Когда играющие оббегают круг, никто не должен им мешать. 3. При встрече играющие обязательно выполняют условное задание; тот, кто не выполнит задание, становится водящим.

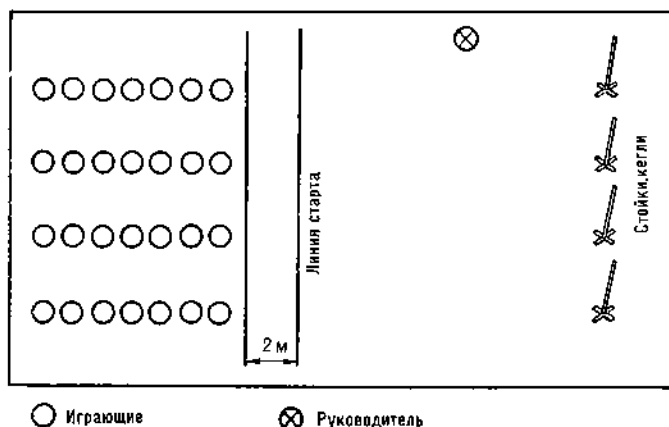


Рис. 6

13. «Команда быstroногих»

Подготовка. Играющие делятся на 2—4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта и на расстоянии 2 м от нее чертится линия старта. В 10—20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта (рис. 6).

Описание игры. По команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперед к стойкам (булавам), оббегают их справа и воз-

вращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, огибают его и возвращаются обратно. Прибежавший первым снова зарабатывает очко своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки. Побеждает команда, получившая больше очков.

В игре можно использовать палочки. Каждый игрок, находящийся на старте, держит палочку. Добежав до стойки, он 3 раза ударяет ею о стойку или о пол и возвращается обратно. Пробежав линию старта, игрок отдает палочку следующему.

Правила. 1. Нельзя выбегать и переступать линию старта до сигнала руководителя. 2. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками. При беге с палочкой обязательно ударить ею 3 раза о предмет или о пол, громко считая. 3. Вернувшись, надо встать в конец своей колонны.

14. «Эстафета зверей»

Подготовка. Играющие делятся на 2—4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей. Допустим, первые называются «медведями», вторые — «волками», третьи — «лисами», четвертые — «зайцами» и т. п. Каждый запоминает, какого зверя он изображает. Перед впереди стоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10—20 м ставится по булавке или по стойке (рис. 7). На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша.

Описание игры. Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, носящие имя этого животного, выбегают вперед, обегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым прибежит назад в свою команду, выигрывает очко для своей команды. Руководитель вызывает зверей вразбивку, по своему усмотрению. Некоторых он может вызывать и по 2 раза. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в команде. Игра проводится 5—10 мин, после чего подсчитываются очки. Побеждает команда, заработавшая большее количество очков.

Правила. 1. Если оба игрока прибегут одновременно, очко не присуждается ни той, ни другой команде. 2. Если игрок не добегит до конечного пункта, то очко зарабатывает его партнер из другой команды.

15. «Вызов номеров»

Описание игры. Место, инвентарь и подготовка те же, что и в предыдущей игре. Если позволяет помещение и играющих немного, можно построить их в две шеренги лицом в одну сторону на одной линии. На расстоянии 2 м от линии построения играющих (линии старта) параллельно ей чертится линия финиша (см. рис. 7).

Вместо названия зверей играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне — команде.

Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему первым к финишу записывается выигрышное очко.

Если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого или низкого старта, и из этого положения они должны выбегать по вызову руководителя. В этом случае игрок, нарушивший данное положение, проигрывает очко.

Это правило рекомендуется применять не ранее 3-го класса, когда учащиеся познакомятся с низким стартом.

Игры преимущественно с прыжками в высоту, в длину и с высоты.

16. «Прыгающие воробушки»

Подготовка. На полу (земле) чертится круг диаметром 4—6 м. Выбирается водящий — «кошка», которая встает или приседает в середине круга. Остальные играющие — «воробьи» — находятся вне круга.

Описание игры. По сигналу руководителя воробьи начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный

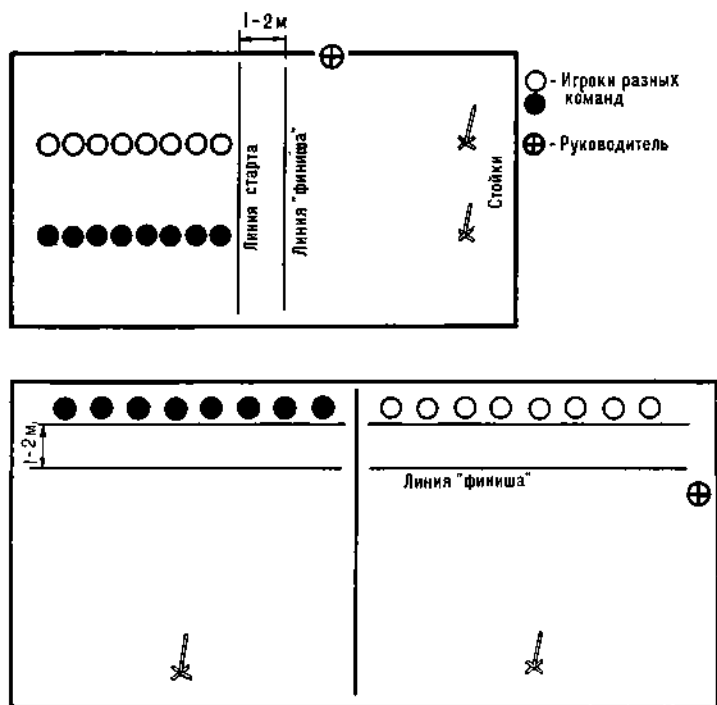


Рис. 7

приседает или садится в центре круга. Можно сажать пойманных на скамеечку рядом с кругом.

Когда кошка поймает 3—4 воробья (по договоренности), выбирается новая кошка из непоиманных. Пойманные кошкой опять становятся воробьями и вступают в игру; игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали. Отмечается также кошка, сумевшая быстрее других поймать установленное число воробьев.

Правила. 1. Кошка может ловить воробьев только в круге. 2. Воробьи прыгают на одной или двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным и идет в центр круга к кошке или на скамейку. 3. Пойманным считается воробей, которого кошка коснется рукой, когда он находится в круге хотя бы одной ногой.

17. «Зайцы в огороде»

Подготовка. На полу (земле) чертятся два concentрических круга: наружный диаметром 6—8 м, внутренний — 3—4 м. Один водящий — «сторож» — встает в малый круг — в «огород». Остальные играющие — «зайцы» — размещаются вне большого круга (рис. 8).

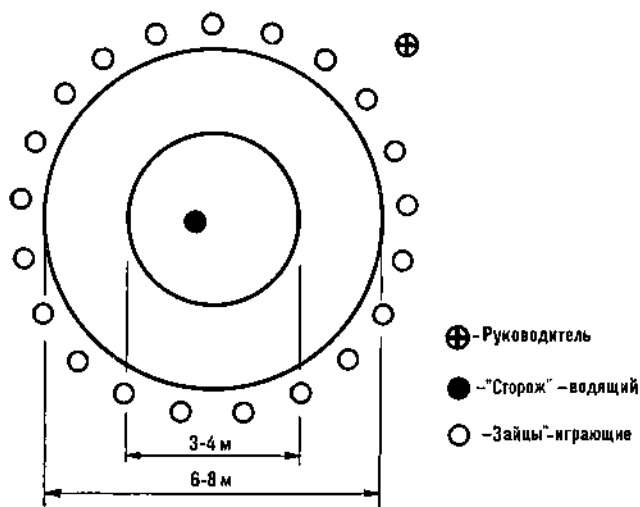


Рис. 8

Описание игры. По сигналу зайцы начинают прыгать на двух ногах, стремясь попасть в огород (малый круг). Сторож, не выходя за пределы большого круга, старается поймать зайцев — коснуться их рукой. Пойманные зайцы отходят в сторону. Когда поймано 3—5 зайцев (по договоренности), они возвращаются в игру и выбирается новый сторож из непоиманных зайцев. По-

беждают те, кто ни разу не был пойман, а также лучшие сторожа, сумевшие быстрее поймать установленное число зайцев.

Правила. 1. Сторож имеет право ловить зайцев как в огороде, так и в большом круге. 2. Пойманные зайцы находятся в установленном месте и не включаются в игру, пока не будет выбран новый сторож. 3. Зайцы прыгают на двух или на одной ноге по указанию руководителя. Нарушившие это правило считаются пойманными.

18. «Лиса и куры»

Подготовка. Посредине зала ставятся четыре гимнастических скамейки в виде квадрата, рейками вверх, это — «насест». Выбирается один водящий — «лис» и один «охотник». Все остальные играющие — «куры». В одном углу зала очерчивается «нора», в которой помещается «лис». В другом углу встает охотник. Куры располагаются вокруг насеста (рис. 9).

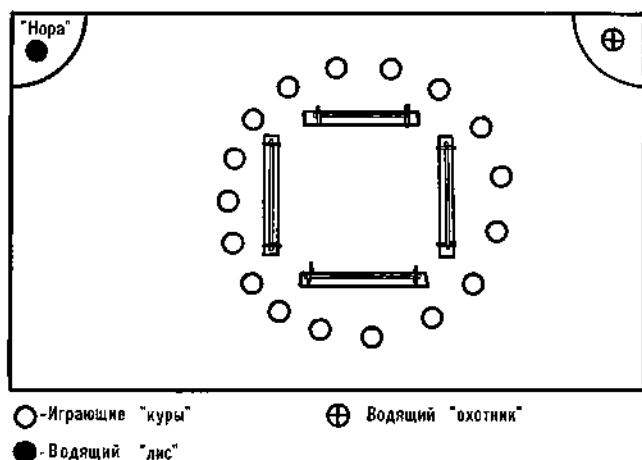


Рис. 9

Описание игры. По сигналу куры начинают то взлетать на насест, то слетать с него, то просто ходить около «курятника» (около скамеек, образующих курятник). По второму условленному сигналу лис, подобравшись к курятнику, ловит любую курицу, касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. Лис берет осаленного за руку и ведет в свою нору. Если по пути ему встречается охотник, лис выпускает пойманного, а сам убегает в нору. Пойманный возвращается в курятник, после чего все куры слетают с насеста. Если охотник поймает лиса, выбирается новый лис. Играют 4—6 раз. Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.

Правила. 1. Забегая в курятник, лис может осалить только

одного игрока. 2. По сигналу руководителя лис должен покинуть курятник, независимо от того, поймал он курицу или нет. 3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

19. «Волк во рву»

Подготовка. Посредине площадки или зала проводятся две параллельные линии на расстоянии 70—100 см одна от другой. Этот коридор — «ров». Его можно начертить не совсем параллельным: с одной стороны поуже, а с другой пошире (рис. 10). 1—2 водящих «волка» встают во рву. Все остальные играющие — «козы» — размещаются на одной стороне площадки за линией «дома». На другой стороне площадки прочерчивается линией «пастбище».

Описание игры. По сигналу руководителя козы бегут из дома в противоположную сторону площадки — на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. Волки, не выходя из рва, стараются осалить как можно больше коз. Осаленные отходят в сторону, их считают, и они опять входят в игру. Затем по сигналу козы снова перебегают на другую сторону в дом, а волки их ловят, когда они перепрыгивают ров.

После 2—4 перебежек (по договоренности) выбираются новые волки, и игра повторяется. Выигрывают козы, не пойманные ни разу, и те волки, которые за время всех перебежек поймали больше коз.

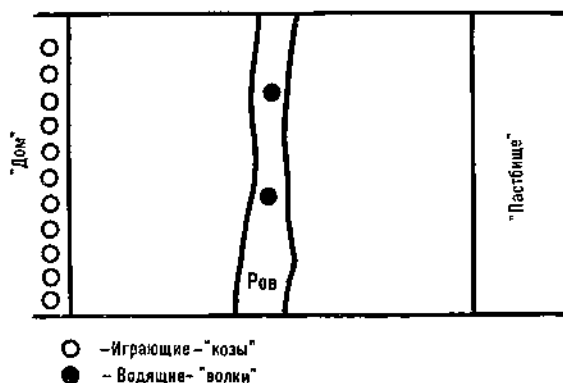


Рис. 10

Правила. 1. Волки могут салить коз, только находясь во рву, когда козы перепрыгивают через ров или стоят рядом. 2. Коза, пробежавшая по рву, а не перепрыгнувшая через него, считается пойманной. 3. Козы могут перебегать только по сигналу руководителя. 4. Если коза задержалась у рва, боясь волков, руководитель считает до трех, после чего коза обязана перепрыгнуть через ров, в противном случае она считается осаленной.

Игры с метанием на дальность и в цель.

20. «Кто дальше бросит?»

Подготовка. На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от нее параллельно ей проводится 3—4 линии с интервалом 4 м между ними. Играющие разделяются на несколько групп — команд и выстраиваются каждая в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока по мешочку с горохом.

Описание игры. Играющие поочередно в своих командах бросают мешочки с горохом возможно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны. Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

Правила. 1. Каждый может бросить только один мешочек. 2. Мешочки бросают по очереди каждый раз по сигналу руководителя. 3. Бросивший мешочек сразу уходит в конец своей колонны.

21. «Метко в цель»

Подготовка. Посредине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

Описание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя участники второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2—4 раза. Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила. 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ В 4—6-х КЛАССАХ

Подвижные игры включаются почти во все уроки, кроме контрольных. Они проводятся главным образом в основной и заключительной частях урока.

В 4—6-х классах используются многие игры, пройденные раньше. В них включаются более разнообразные движения, вводятся усложненные препятствия. По времени игры длительнее, нежели в 1—3-х классах.

Учащиеся уже имеют опыт игры в коллективе. В этот период появляется значительно больше игр командных. Широко привлекаются дети этого возраста к соревнованиям «Веселые старты».

Рекомендуются игры с быстрыми движениями, с прыжками, с ползанием и перелезанием. В связи с ростом физических возможностей можно использовать игры с кратковременными сило-

выми напряжениями («Бой петухов», «Перетягивание в парах»). В них силовые напряжения кратковременны, притом руководителю легко следить за правильными приемами сопротивления, поскольку в состязании одновременно участвуют только двое.

Для развития быстроты и выносливости используются игры, в которых дети находятся все время в движении («Невод»). Проводить подобные игры рекомендуется не более 15 мин, чтобы не переутомить участников.

В командных играх в 4—6-х классах можно дифференцировать роли («Перестрелка»).

Во время лыжной подготовки можно включать игры на лыжах.

Дети проявляют большой интерес к спорту, к спортивным играм. Поэтому во многие подвижные игры включаются элементы, подготавливающие детей к занятиям различными видами спорта.

Необходимо включать в игры полосу препятствий, метания и другие движения, входящие в нормы ГТО, чтобы помочь учащимся подготовиться к их сдаче.

В некоторых играх, рекомендуемых программой, водящие исполняют свои обязанности с начала и до конца игры («Невод» и др.) Для таких игр надо подбирать наиболее подготовленных водящих. При выборе водящих хорошо пользоваться советами учащихся, которые знают силы своих товарищей и умеют быть самокритичными. Руководитель может предложить учащимся выбрать водящего, указав, какими качествами он должен обладать. Используются и другие способы выбора водящих.

При объяснении игры рекомендуется в конце рассказа особое внимание обратить на правила игры. Образность рассказа в этом возрасте уже неуместна, но сюжетность в некоторых играх сохраняется. Дети лучше воспроизводят знакомые понятия, чем подражают образам, а творческая фантазия у них сочетается с пониманием того, что все условно.

В играх детей этого возраста особое место занимают командные игры, поэтому необходимо научить учащихся делиться на равносильные команды. Можно применять все способы разделения на команды, кроме выбора игроков капитанами, так как они еще не могут объективно составлять команды.

В связи с тем что учащиеся очень эмоциональны и им трудно дожидаться своей очереди в эстафетах, гонках, лучше делить их на небольшие команды по 8—10 человек в каждой.

У учащихся 4—6-х классов повышается интерес к самим действиям. Их интересует не только окончательный результат, но и качество выполнения того или иного действия. Например, в игре «Два лагеря» дети высоко оценивают находчивых игроков, умеющих интересными действиями отвлечь внимание противника.

Программные требования обязывают учителя физической культуры строже подходить к двигательным действиям, сходным с движениями, изучаемыми во время занятий гимнастикой, легкой атлетикой и ходьбой на лыжах. Неоднократные повторения двигательных действий помогают развивать у учащихся способность

экономно, быстро и целесообразно выполнять их в игровой обстановке.

В данном возрасте учащиеся стремятся пользоваться советами товарищей и иногда считаются с ними больше, чем со взрослыми. Поэтому руководителю в некоторых случаях надо влиять на отдельных играющих через коллектив.

Для воспитания коллективизма полезны игры с выручкой товарищей, способствующие воспитанию смелости и чувства долга («Вызов»).

В этот период легче приучать детей к честному поведению в игре. Так, в игре «День и ночь» можно предложить пойманным оставаться в своих командах и при подсчете пойманных поднимать руки. Если они не сделают этого, руководитель должен обратиться на них особое внимание. Когда играющие научатся смело и честно признавать свои ошибки, играть будет интереснее и судить игру станет значительно легче.

В некоторые игры вводятся элементы техники владения мячом, сходные с элементами баскетбола. Необходимо следить за их выполнением, чтобы воспитать правильные навыки, так как созданный стереотип перестроить очень трудно.

Воспитывая согласованность в действиях, важно приучать учащихся действовать в игре, сообразуясь с действиями товарищей, обучать их умению разгадывать замыслы противников.

Необходимо очень серьезно относиться к судейству. Дети этого возраста очень строго оценивают объективность судьи. Для воспитания судейских и организаторских навыков можно широко привлекать учащихся в качестве помощников, предоставляя им иногда возможность судить самостоятельно. Учащиеся 4—6-х классов возложенные на них обязанности обычно исполняют очень добросовестно.

Подвижные игры на уроках используются в сочетании с гимнастикой, легкой атлетикой и лыжной подготовкой. В этих классах не проводятся уроки, состоящие из одних игр. Для закрепления и совершенствования гимнастических или легкоатлетических движений в целом игры могут составлять содержание всей основной части урока. В этом случае они должны состоять из разнохарактерных движений, способствующих решению задач урока. Обычно же подвижные игры занимают вторую половину основной части урока, в начале ее разучивают элементы гимнастики, легкой атлетики.

Иногда знакомая игра используется в качестве разминки в подготовительной части урока (после контрольных уроков в классе, на последнем уроке, когда учащиеся утомлены и внимание их рассеяно).

В отдельных случаях малоподвижные игры проводятся в заключительной части урока, чтобы привести учащихся в относительно спокойное состояние и сосредоточить их внимание («Кто подходил?»).

При проведении подвижных игр с учащимися 4—6-х классов

решаются следующие задачи: закрепление и совершенствование в игровой обстановке гимнастических, легкоатлетических движений, элементов ходьбы на лыжах; развитие быстроты; дальнейшее совершенствование навыков метания и ловли малого и большого мяча; развитие силы в сочетании с ловкостью и быстротой, а также согласованности действий; воспитание товарищеской взаимопомощи, творческой активности, умения правильно ориентироваться в пространстве и времени.

ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ УРОКОВ В 4—6-х КЛАССАХ

Игры с элементами общеразвивающих упражнений.

22. «Группа, смирно!»

Подготовка. Играющие становятся в одну шеренгу.

Описание игры. Руководитель, стоя лицом к играющим, подает команды. Дети должны их выполнять лишь в том случае, если он предварительно перед командой скажет слово «группа». Если слово «группа» он не произносит, то реагировать на команду не надо. Допустивший ошибку делает шаг вперед и продолжает играть.

В заключение игры отмечаются наиболее невнимательные игроки, которые отошли дальше других от исходного положения. Выигрывают те играющие, которые были наиболее внимательны и благодаря этому остались в своем исходном положении.

Правила. 1. Игрок, не выполнивший команды с предварительным словом «группа», делает шаг вперед. 2. Игрок, пытавшийся выполнить команду без предварительного слова «группа», делает шаг вперед.

23. «Передача (гонка) мячей над головой, под ногами и комбинированная»

Подготовка. Играющие разделяются на 2—4 равные команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. Упереди стоящих в колоннах по мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя впереди стоящие игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же образом передают мяч сзади стоящим и так до конца колонны. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от своей колонны, становится первым и передает мяч назад над головой. Так продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не вернется на свое переднее место в колонне. Вернувшись на свое место, он должен поднять мяч вверх и дать команду своей колонне «Смирно!». Вся группа принимает положение «смирно».

Побеждает команда, закончившая игру первой.

Правила. 1. Передавать мяч можно только своему соседу. Не разрешается перебрасывать мяч через несколько игроков. За нарушение этого правила команде засчитывается штрафное очко. 2. Игрок, уронивший мяч, должен сам поднять его, встать на мес-

то и передать мяч сзади стоящему. 3. Каждый раз, как только последний игрок перебежит на первое место, вся колонна передвигается на полшага назад. 4. Выигрывает команда, закончившая игру первой и не имевшая штрафных очков.

Вариант «Передача мячей под ногами»

Построение то же, что и в предыдущей игре, но расстояние между игроками 1,5 шага. Мяч передают или перекатывают под широко расставленными ногами. Мяч можно прокатить сразу от начала до конца колонны. Если мяч выкатится, то игрок, перед которым это произошло, должен взять мяч, возвратиться на свое место и покатить его дальше.

Вариант «Передача мячей над головой и под ногами»

Построение то же. Мяч передается над головой, затем все поворачиваются кругом, широко расставляют ноги и обратно прокатывают мяч под ногами. На протяжении игры все остаются на своих местах. Передача производится 2—4 раза подряд, и после этого выявляется победитель.

24. «Гонка мячей по кругу»

Подготовка. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера — одна команда, вторые — другая.

Двух игроков, стоящих рядом, назначают капитанами и дают им по мячу.

Описание игры. По сигналу капитаны начинают передавать (перебрасывать) мячи по кругу — один вправо, другой влево своим ближайшим игрокам, т. е. через одного. Мячи перекидывают до тех пор, пока они не возвратятся к капитанам.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее провести мяч по всему кругу. Получив мяч, капитаны поднимают руки с мячом вверх. Игру можно проводить несколько раз подряд.

Правила. 1. Мяч передавать или перекидывать обязательно своему ближайшему соседу. Каждый пропуск игрока засчитывается как штрафное очко. 2. Если мячи столкнулись в воздухе, то игроки, после броска которых они столкнулись, должны быстро взять свои мячи и, встав на место, продолжать игру. 3. Побеждает та команда, которая закончила передачу мяча по кругу раньше и не имеет штрафных очков.

25. «Бой петухов»

Подготовка. На земле (полу) чертится круг диаметром 3—4 м. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга одна против другой. В каждой команде выбирается капитан.

Описание игры. Капитаны посылают по одному игроку — «петуху» в круг. Каждый из них встает на одну ногу, другую подгибает, руки кладет за спину. По сигналу руководителя петухи, прыгая на одной ноге, начинают выталкивать плечом друг друга из круга или стремятся заставить своего противника встать на обе ноги. Победитель выигрывает очко для своей команды. Затем

идет в середину следующая пара петухов (по усмотрению капитанов) и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли петухов. Выигрывает команда, игроки которой одержали больше побед.

Правила. 1. Петух, ставший на обе ноги или выскочивший из круга, считается побежденным. 2. Если во время выталкивания оба петуха выйдут из круга, победа никому не присуждается, а на их место в круг идет следующая пара. 3. Петухи вступают в бой только по сигналу. 4. Во время боя руки должны быть за спиной.

Вариант «Борьба в квадратах»

На земле (полу) чертятся три квадрата: 3×3 , 2×2 и 1×1 м. В большом квадрате (3×3 м) встают 4 игрока близкие по росту и силам и, приняв положение, как в предыдущей игре, по сигналу начинают выталкивать плечом друг друга. Трое выбывших из большого квадрата, переходят в средний квадрат, а победитель остается в большом квадрате. Борьба продолжается в среднем квадрате, двое выбывших переходят в малый квадрат, победитель остается в среднем квадрате. Борьба заканчивается в малом квадрате, когда один выйдет из квадрата, а другой останется победителем. Первый победитель в большом квадрате получает 4 очка, второй — в среднем квадрате — 3 очка, победитель в малом квадрате — 2 очка, а выбывший из малого квадрата — 1 очко. Затем идет бороться следующая четверка.

26. «Часовые и разведчики» («Два лагеря»)

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды — «часовых» и «разведчиков» — и выстраиваются в шеренги вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 10 — 20 м одна от другой. Перед носками играющих чертятся линии. Посредине площадки на одинаковом расстоянии от команд рисуется кружок. В него кладут мяч или другой предмет.

Описание игры. Команда разведчиков должна уносить мяч, а команда часовых должна его стеречь.

По сигналу руководителя два игрока (крайние с правого фланга каждой шеренги) — разведчик и часовой — выбегают на середину площадки к мячу. Разведчик должен унести мяч к себе. Часовой следит за ним и не дает ему унести, осаливая его, если он мяч схватит. Чтобы отвлечь внимание часового, разведчик делает различные движения. Часовой обязан повторять его движения и в то же время следить за мячом. Если разведчик схватит мяч, часовой старается его поймать и взять в плен. Если часовой не поймает разведчика с мячом до его лагеря, то сам идет в плен и встает в чужую шеренгу с левого фланга. Каждый пленный становится со своим победителем на левом фланге шеренги или сбоку от шеренги. Игра продолжается до тех пор, пока не переиграют все часовые и разведчики.

В конце игры подсчитываются пленные в каждой команде. Выигрывает команда, имеющая больше пленных.

Затем играют второй раз, поменявшись ролями. После второй

игры опять подсчитываются пленные. Побеждает команда, сумевшая в роли разведчиков и часовых захватить больше пленных. Можно играть и один раз. В этом случае, чтобы уравнять условия игры, в каждой команде рассчитываются на первый — второй. Играющие под первым номером в одной команде становятся разведчиками, в другой — часовыми. У играющих под вторыми номерами роли меняются. Можно усложнить игру: играющие рассчитываются по порядку номеров, и руководитель вызывает разные номера игроков, по своему усмотрению (нечетные — разведчики, четные — часовые в одной команде и наоборот в другой).

Правила. 1. Выбегать к мячу на середину площадки можно только по сигналу руководителя. 2. Часовой должен повторять все движения на таком же расстоянии от круга, как и разведчик. Не повторяющий все движения разведчика проигрывает. 3. Ловить убегающего можно только до его лагеря. 4. Если убегающий уронит мяч, не добежав до своего лагеря, он считается пойманным. 5. Если разведчик коснулся мяча, но не взял его, то разведчика можно ловить или схватить мяч, и разведчик считается пойманным.

Игры преимущественно с бегом на скорость.

27. «Белые медведи» («Ловля парами»)

Подготовка. Для игры очерчивается площадка — «море» — примерно 10×12 м. В стороне ограничивается небольшое место — «льдина». Один водящий — «белый медведь», остальные играющие — «медвежата». Медведь идет на льдину, медвежата размещаются произвольно по всей площадке.

Описание игры. Медведь кричит: «Выхожу на ловлю!», бежит со льдины в море и начинает ловить медвежат. Поймает медвежонка, отведет на льдину и ловит второго. Два пойманных медвежонка берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Медведь отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, пара медвежат соединяет свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками. После этого они кричат: «Медведь, на помощь!» Медведь подбегает и осаливает пойманного. Осаленный игрок идет на льдину. Когда на льдине окажутся еще двое пойманных, они также берутся за руки и начинают ловить медвежат. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все медвежата. Последний пойманный становится белым медведем.

Правила. 1. Пары могут ловить играющих, только окружив их руками. 2. При ловле запрещается хватать игроков руками и тащить их силой. 3. Игроки, выбежавшие за границу площадки, считаются пойманными и идут на льдину. 4. Медвежонок, окруженный парой, может выскользнуть, пока его не осалил медведь. 5. Как только медведь поймал первую пару медвежат, он сам уже не ловит, а только осаливает пойманных медвежат.

Вариант «Невод»

Зал-площадка — «море». Все играющие — «рыбы». Двое водящих — «рыбаки» в стороне за чертой. «Рыбы» «плавают» (бегают) в море. Рыбаки, взявшись за руки, и, находясь на «берегу» за чер-

той моря, объявляют: «Рыбаки выходят на ловлю!» После этого они начинают ловить рыб, окружая их руками. Пойманный встает между рыбаками. Все трое берется за руки и продолжают ловить рыб, окружая их. Таким образом, каждый пойманный встает между рыбаками, образуя «сеть». Рыбаки ловят рыб, окружая их сетью. Игра кончается, когда все рыбы будут переловлены. Две последние пойманные рыбы становятся рыбаками при повторении игры.

Правила. 1. Рыба может плавать только в пределах ограниченной площадки. Если она выйдет за черту на берег, то считается пойманной. 2. Чтобы поймать рыбу, надо замкнуть ее в сети, но не затягивать руками. 3. Рыбы могут выскользнуть из сети, но только до тех пор, пока сеть не замкнулась. Разрывать сеть нельзя.

Вариант «Ловля парами»

Игра аналогична «Белым медведям» только отсутствует образность: нет ни медведей, ни медвежат. Один водящий находится в стороне. Все остальные размещаются произвольно на ограниченной площадке. По сигналу водящий начинает ловить убегающих. Поймав кого-либо, он берет его за руку, и они вдвоем начинают ловить других, окружая свободными руками. Пойманный отходит в сторону. Когда пойман второй, они образуют новую пару и начинают ловить самостоятельно. Таким образом, количество пар все время увеличивается. Игра заканчивается, когда все будут переловлены. В таком варианте ее хорошо применять с подростками и молодежью.

28. «День и ночь»

Подготовка. Посредине площадки поперек нее чертятся две параллельные линии на расстоянии 1—1,5 м, а по обе стороны от них—в 10—20 м параллельно им—линии «домов». Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются у своих средних линий и поворачиваются лицом к своим домам. Таким образом, они стоят спиной друг к другу (рис. 11). Играющих можно



Рис. 11

построить и боком друг к другу (лицом к руководителю). По жребью одна команда «День», другая — «Ночь».

Описание игры. Руководитель встает сбоку у средних линий и неожиданно произносит: «День!» После этого сигнала игроки команды «Ночь» убегают в свой дом, а игроки команды «День» их догоняют и осаливают. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются к своим. Затем команды опять становятся у средних линий спиной к ним. Руководитель возгласом подает сигнал, стараясь, чтобы он был неожиданным для игроков (строгое чередование нежелательно). Можно в игре использовать кружок с одной стороны белый, с другой — черный. В этом случае руководитель подбрасывает кружок и в зависимости от того, какой стороной он упадет (черной или белой), командует: «Ночь!» или «День!» Такой вариант удобен для проведения игры самими детьми.

Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих, может предложить им делать различные упражнения (например, поднять руки вверх, вперед, опустить вниз или присесть, встать, подняться на носки и т. п.). Неожиданно руководитель произносит: «День!» или «Ночь!» Упражнение можно проводить с музыкальным сопровождением. Каждый раз пойманные подсчитываются и отпускаются.

Игра проводится несколько раз, после чего подсчитываются пойманные в каждой команде за одинаковое количество раз. Допустим, «День» вызывали 4 раза, а «Ночь» — 3 раза. Пойманные подсчитываются за 3 первых игры. Побеждает команда, поймавшая больше игроков.

Правила. 1. Запрещается убегать в свой дом до того, как руководитель крикнет «День!» или «Ночь!». 2. Ловить или осаливать можно только до черты дома. 3. Пойманные игроки после подсчета опять участвуют в игре наравне с другими.

Эту игру можно проводить и с учащимися 3-го класса.

Вариант «Вороны и воробьи»

То же построение играющих, только команды называются по-иному: одна — «вороны», другая — «воробьи». В этом варианте игры руководитель вызывает команды медленно, по слогам: «Вороны (бьи)!» После последнего слога вызванная команда ловит другую. Правила те же, что и в игре «День и ночь».

29. «Перебежка с выручкой» («Борьба за флажки»)

Подготовка. Площадка делится поперечной линией на два равных участка. На расстоянии 2 м параллельно коротким сторонам площадки проводится по «игральной» черте. За игровой чертой на равных расстояниях вдоль всей ширины площадки расставляются по 10 городков (10 флажков). Играющие делятся на две равные команды и располагаются в произвольном порядке на своей половине поля, расположенной ближе к своим городкам (рис. 12).

Описание игры. По сигналу руководителя игроки обеих команд начинают перебегать на сторону противника, стремясь завладеть городками. Захватив городок, играющий старается унести его на

свою сторону. Игроки сают противников на своей стороне поля. Осаленный остается там, где его коснулись, а взятый городок возвращается на место. Осаленного может выручить игрок своей команды, коснувшийся его рукой. Вырученный участник игры вступает в общую игру.

Играют установленное время. Выигрывает команда, сумевшая перенести на свою сторону больше городков.

Правила. 1. Салить противников можно только на своей половине поля. 2. Игрок, подбежавший к городкам противника, может

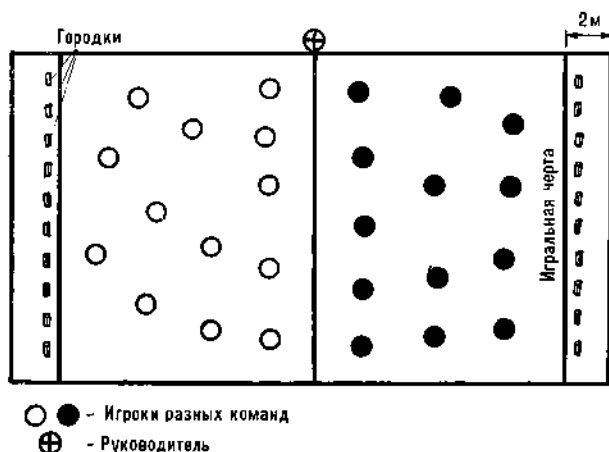


Рис. 12

взять только один городок. 3. Если игрок осален с городком, то городок отбирается и ставится на место, а игрок останавливается на том месте, где его осалили, и ждет выручки.

Игры преимущественно с прыжками в высоту и длину.

30. «Удочка»

Подготовка. Для игры требуется веревочка для прыжков с мешочком на конце или специально сделанная веревка (длиной 3—4 м) с мешочком, наполненным песком или горохом. Все играющие становятся в круг, а водящий с веревкой в руках — в середине круга.

Описание игры. Водящий, стоя в середине круга, вращает веревку с мешочком так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков.

Участники игры внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек около их ног. Задев мешочек или веревку ногами встает в середину круга и начинает вращать веревку, а бывший водящий идет на его место.

Играют установленное время. Выигрывает тот, кто ни разу не зацепил веревочку с мешочком.

Правила. 1. Пойманным считается тот, чьей ноги коснется веревка или мешочек не выше щиколотки. 2. При вращении веревки уходить от своего места не разрешается. Нарушивший это правило считается пойманным.

Вариант «У дочка с выбыванием»

Эта игра аналогична предыдущей, но водящий не меняется. Задевший веревку или мешочек выбывает. Выигрывает тот, кто остался последним. Водящим лучше быть руководителю игры или самому выносливому игроку.

Вариант «У дочка командная»

Играющие, стоя по кругу, делятся на две команды, рассчитываясь на первые и вторые номера. Водящий все время один и тот же. Задевший веревочку проигрывает очко. После каждой ошибки счет громко объявляется. Выигрывает команда, сделавшая меньше ошибок. Игра длится 3—4 мин.

Два последних варианта удобно проводить с небольшим количеством участников. Если играющих очень много, можно разделить учащихся на 2—3 группы и проводить игру в каждой группе отдельно, если позволяет помещение.

31. «Веребочка под ногами»

Подготовка. 2—4 команды выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 2 м. Расстояние между игроками в колоннах не менее 1 м. Каждый играющий обозначает свое место кружком или крестом. На расстоянии 6—8 м против каждой колонны ставят по стойке или булаве. Игроки, стоящие в колоннах впереди, получают по скакалке (или веревке длиной 2 м).

Описание игры. По сигналу игроки со скакалками бегут до своей стойки, огибают ее и, возвратившись к своей колонне, подают один конец скакалки впереди стоящему игроку. Держа скакалку за концы, они бегут вдоль своей колонны, один слева, другой справа от нее, и проводят скакалку под ногами игроков всей колонны. Игроки в колоннах перепрыгивают через веревочку. Пара проводит веревку до конца колонны, после чего первый игрок, начинавший игру, остается в конце колонны, а второй бежит со скакалкой к своей стойке, огибает ее, возвращается к колонне и передает один конец скакалки следующему впереди стоящему. Вдвоем они опять проносят скакалку под ногами всей колонны.

Игра продолжается до тех пор, пока все стоящие в колонне не пробегут со скакалкой до стойки и вдоль колонны с партнером. Когда скакалку получит игрок, начинавший игру, он поднимает ее вверх и подает команду «Смирно!». Вся колонна принимает стойку «смирно». Выигрывает команда, игроки которой закончили игру раньше и не имели штрафных очков (не задевали ногами веревку).

Правила. 1. Каждый раз, когда впереди стоящий со скакалкой бежит к стойке, все стоящие в колонне передвигаются на одно место вперед. 2. Если игроки, проводящие скакалку под ногами, отпустят ее, то должны начать проведение с того места, где это

произошло. 3. Если игрок, перепрыгивающий через скакалку, зацепил ее ногами, он получает штрафное очко.

Вариант. Эту игру можно проводить только вдоль своей колонны без бега до стойки и обратно. В этом случае первый игрок сразу подает один конец скакалки сзади стоящему (второму), и они вдвоем проводят веревку до конца.

Затем первый остается в конце, а второй бежит вдоль колонны вперед и сразу передает конец скакалки третьему игроку, стоящему впереди, и т. д.

Вместо скакалки можно использовать гимнастическую палку.

32. «Прыжок за прыжком»

Подготовка. Играющие разделяются на две равные команды, каждая из которых выстраивается в колонну по два. Обе колонны выстраиваются параллельно одна другой на расстоянии 2 м. Все пары играющих держат за концы короткие скакалки, растянув их на расстоянии 50—60 см от пола. Расстояние между парами 1 м (рис. 13).

Описание игры. По сигналу руководителя первые пары каждой колонны быстро кладут скакалки на землю и бегут вдоль своей колонны в ее конец, один справа, другой слева от нее. С конца колонны они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в их колонне. Возвратившись на свои места, оба игрока останавливаются, берут с земли свою скакалку и, растянув ее, поднимают на высоту 50—60 см. Как только они подняли скакалку, игроки второй пары в колонне кладут свою скакалку на землю, прыгают через первую скакалку, также оббегают свою колонну до конца, возвращаются, перепрыгивают через скакалки до своего места, берут свою скакалку, растягивают и поднимают ее. Так же поступают все остальные пары.

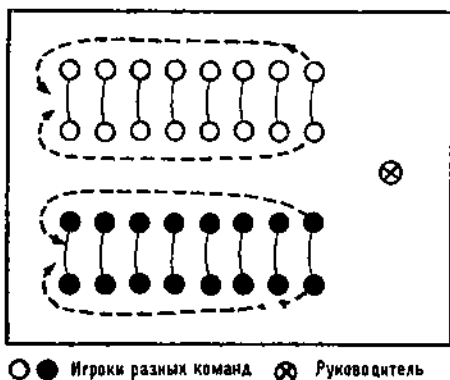


Рис. 13

Побеждает команда, сумевшая первой закончить перебежку с перепрыгиванием скакалок.

Правила. 1. Пара может начинать перебежку только тогда, когда предыдущая пара возьмет с земли скакалку и подымет ее. 2. Игроки бегут с обеих сторон колонны, каждый с той стороны, которая к нему ближе. 3. Перепрыгивать через скакалки участники могут одновременно или один за другим, по своему усмотрению. 3. Скакалки опускать на землю нельзя. Они должны быть на высоте 50—60 см. За ошибки начисляются штрафные очки.

33. «Эстафета с прыжками в длину»

Подготовка. На одной стороне зала проводится линия старта. На расстоянии 6—8 м от нее двумя линиями обозначается полоса шириной 1 м, а за полосой на расстоянии 1—3 м чертятся 3 кружка. В каждый кружок кладется по флажку или палочке.

Играющие разделяются на 3 команды и выстраиваются шеренгами вдоль 3 стен в виде буквы П. Первые номера команд встают на старт (рис. 14).

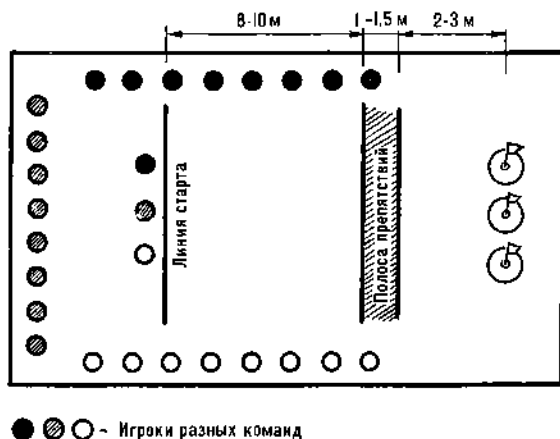


Рис. 14

Описание игры. По команде руководителя игроки со старта бегут вперед, преодолевают полосу препятствий, подбегают к своим кружкам, поднимают флажок (палочку) вверх, затем снова кладут в кружок и возвращаются на место в команду, минуя полосу препятствия. Кто из играющих раньше подымет флажок, тот выигрывает очко для своей команды. Затем по сигналу бегут следующие игроки, предварительно занявшие положение на старте. Игра продолжается, пока все играющие не примут участие в беге с преодолением полосы препятствий. Выигрывает команда, заработавшая больше очков.

Когда освоят эту игру, можно не давать сигнал для каждого номера играющих, а проводить ее без перерывов. В этом случае первые игроки, взяв флажок, как можно быстрее бегут к своим вторым игрокам, преодолевая на ходу полосу препятствий, которые уже стоят на старте и передают им флажок. Вторые бегут вперед, преодолевают полосу и кладут флажки в кружки, бегом возвращаются назад и хлопают третьих игроков, стоящих на старте, по руке, после чего те бегут за флажком и т. д. Одни игроки берут флажок, другие его кладут. Когда все примут участие в перебежке с перепрыгиванием, игра заканчивается. Выигрывает команда, закончившая игру раньше других и допустившая меньше ошибок.

Правила. 1. Выбегать со старта можно только по установленному сигналу. Выскочивший раньше считается проигравшим. В случае, если играют с непрерывным бегом, сигнал дается только для начинающих игру. 2. Как только одни игроки уходят со старта, другие занимают их место. 3. Вернувшийся встает на свое место в шеренге.

Игры с метанием на дальность и в цель.

34. «Попади в мяч»

Подготовка. Посредине площадки кладется волейбольный мяч. Играющие делятся на две команды и строятся в шеренги на противоположных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18—20 м. Перед носками играющих проводится черта. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу (теннисному).

Описание игры. По сигналу руководителя игроки, не заходя за черту, бросают маленькие мячи в волейбольный мяч, находящийся посредине площадки, стараясь откатить его к команде соперников. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Можно дать всем по мячу и тогда одновременно бросают все мячи в большой мяч.

Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.

Правила. 1. Бросают мячи все одновременно по сигналу. Превышенные броски не засчитываются. 2. При броске нельзя заступать черту. 3. Если волейбольный мяч выскочит в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место. 4. При присуждении победы учитываются сделанные ошибки.

Когда игра освоена, команды могут «обстреливать» не один, а одновременно два мяча.

35. «Защита укрепления»

Подготовка. Играющие встают по кругу на расстоянии вытянутых рук или немного больше. Перед их носками на полу (земле) чертится круг, в центре которого ставится укрепление из 3 палок, связанных сверху. Треножник желательно обвести чертой. Выбирается водящий, который встает в середину круга для защиты укрепления. У стоящих по кругу — волейбольный мяч (рис. 15).

Описание игры. По установленному сигналу играющие начинают сбивать мячом укрепление (треножник). Защитник закрывает треножник, отбивая мяч руками и ногами. Игрок, которому удастся сбить укрепление, меняется местом с защитником.

Играют установленное время. В заключение отмечают лучшие защитники, которые дольше других защищали укрепление, а также лучшие игроки, хорошо проявившие себя при метании.

Правила. 1. Играющим нельзя заходить за черту круга. 2. Защитник не имеет права держать укрепление руками. 3. Если укрепление сдвинуто мячом с места, но не упало, защитник продолжает охранять его. 4. Если защитник сам свалит укрепление, то на его место идет игрок, у которого в этот момент окажется мяч.

Вариант. Эту игру хорошо проводить и в двух кругах с соревнованием между двумя командами. Когда учащиеся ознакомятся с игрой хорошо, то можно разделить их на две команды и построить в два круга. В каждом круге свое укрепление. Защитником укрепления становится игрок из противоположной команды. Если помещение не позволяет построить два круга, можно построить каждую команду в шеренгу у короткой стороны зала и поставить укрепление на расстоянии 4—6 м от шеренги. Играют установленное время (5—7 мин), после чего отмечается команда-победительница, сбившая укрепление большее число раз. В командной игре защитник остается после падения укрепления тот же или сменяется другим игроком из его команды.

Вариант «Защита булав (кеглей)»

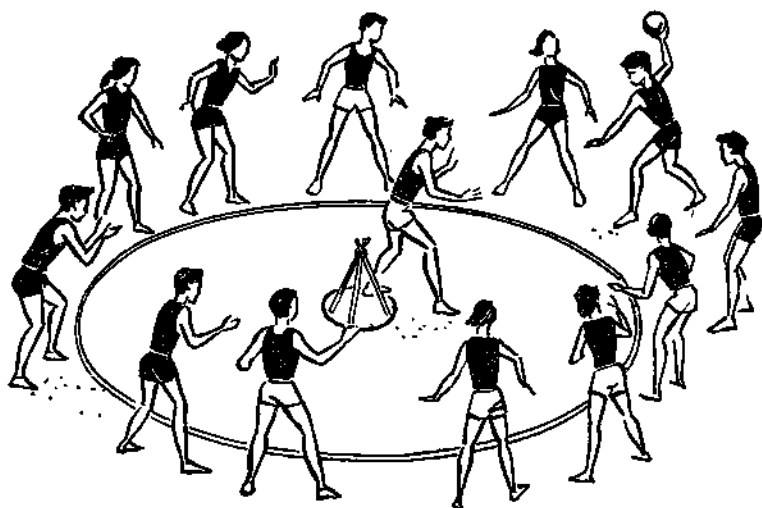


Рис. 15

Построение то же, что в предыдущей игре, только вместо укрепления из палок в середине круга ставятся 3—5 пластмассовых кеглей (для старших школьников можно поставить 5 булав). Они ставятся в шахматном порядке недалеко друг от друга. Задача водящего: не дать упасть всем кеглям. Упавшую кеглю он имеет право поднять и поставить на место. Играющие же продолжают сбивать мячом кегли не останавливаясь. Водящий сменяется в этом случае только тогда, когда будут сбиты все кегли или когда он сам уронит (собьет) последнюю кеглю.

В этой игре круг желательно сделать пошире, особенно когда играют с булавами.

Игра с лазаньем и перелезанием.

36. «Эстафета с лазаньем и перелезанием»

Подготовка. На расстоянии 10 м от гимнастической стенки параллельно ей ставится бревно на высоте 1 м.

Играющие делятся на 2—4 команды и выстраиваются в колонны по одному. Между колоннами 1—2 шага. Перед играющими чертится линия старта. Около стенки кладутся маты (рис. 16).

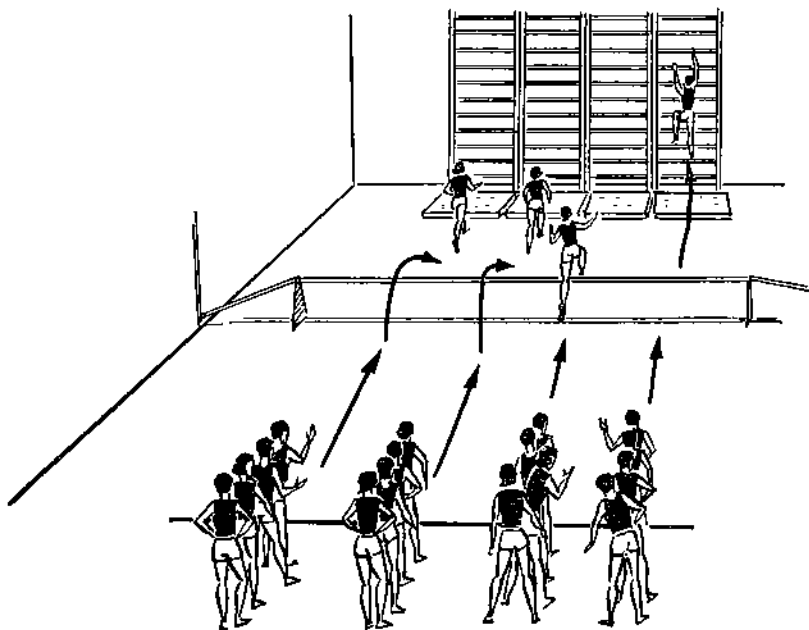


Рис. 16

Описание игры. По команде руководителя первые игроки в командах бегут до бревна, перелезают через него, подбегают к гимнастической стенке, влезают по ней, касаются рукой верхней рейки, спускаются вниз (не прыгивая), вторично перелезают через бревно, подбегают к впереди стоящим в своих колоннах и касаются их рук. Те проделывают то же и т. д.

Игра продолжается до тех пор, пока очередь не дойдет до начинавших игру. Каждый раз вернувшийся игрок встает в конец своей колонны, и вся колонна передвигается на полшага вперед так, чтобы очередной игрок стоял у линии старта. Побеждает команда, закончившая игру раньше других.

Правила. 1. Возвратившийся игрок касается правой рукой левой вытянутой руки очередного игрока, слева обходит колонну и становится в ее конец. 2. При влезании на стенку надо обязательно коснуться рукой ее верхней рейки. В противном случае команде записывается штрафное очко. 3. Если игрок не перелезет через

бревно, а обезжит его, он получает штрафное очко. 4. При подведении итогов игры учитываются штрафные очки. Команда, закончившая игру раньше, но имеющая больше штрафных очков, проигрывает.

Игры, подготовительные к баскетболу.

37. «Не давай мяча водящему»

Подготовка. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их ногами проводят черту. Выбирают 2—4 водящих, которые идут в середину круга. Если играют не более 15 человек, то выбирают одного водящего. Стоящие по кругу получают мяч.

Описание игры. Играющие перекидывают мяч по воздуху и передают по земле так, чтобы водящие не могли его коснуться. Водящие, бегая в круге, стремятся дотронуться до мяча. Если кому-либо из них это удастся, то на его место идет игрок, при броске которого мяч был осален водящим, или тот, у кого мяч был осален в руках. Водящий становится на его место.

Играют установленное время. В заключение отмечают игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила. 1. Мяч можно перебрасывать по воздуху, перебрасывать с отскоком от земли и перекатывать по земле. 2. Если мяч вылетел из круга, то играющие должны возможно быстрее поднять его и, вернувшись на свои места, продолжать игру. 3. Водящий имеет право осалить мяч, находящийся у кого-либо в руках, в воздухе, на земле, а также за кругом, если мяч туда вылетел.

38. «Охотники и утки»

Подготовка. На полу (земле) чертится максимально большой круг. Если игра проводится в узком зале, то рекомендуется нарисовать посередине две черты поперек зала на расстоянии 7—10 м одна от другой. Таким образом, получится прямоугольник, две стороны которого — стены зала, и две — начерченные линии.

Играющие делятся на 2 команды — «охотников» и «уток». Охотники выстраиваются по кругу за чертой его или за начерченными линиями, разделившись пополам. Утки произвольно располагаются в середине круга или в середине прямоугольника. У одного из охотников в руках мяч (волейбольный или баскетбольный) (рис. 17).

Описание игры. По сигналу руководителя охотники, перебрасывая мяч в разных направлениях, не входя в круг (или прямоугольник), стараются осалить им («подстрелить») уток. Подстреленная утка выходит из игры. Утки, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча. Охотники, перебрасывая мяч, неожиданно бросают его в уток. Когда все утки будут подстрелены, руководитель отмечает, в течение какого времени охотники «убили» всех уток. Играющие меняются ролями (охотники становятся утками, а утки — охотниками), и игра продолжается.

После двух игр отмечается, какая команда охотников быстрее перестреляла всех уток. Она и считается победительницей.

Можно игру проводить на время: 3 мин стреляют одни охот-

ники, затем 3 мин — другие. Отмечается, кто больше настрелял уток за это время.

Правила. 1. Бросая мяч в уток, охотники не должны переступать линию круга. Игрокам, переступившим линию, попадание не засчитывается. 2. Осаленными считаются утки, которых мяч коснулся в любую часть тела, за исключением головы. 3. Если в утку попал мяч, отскочивший от земли (пола) или от другого игрока, то осаленной она не считается. 4. Если утка, увертываясь от мяча, выбежала за круг, она считается осаленной. 5. Подстреленные утки до смены команд в игре не участвуют.

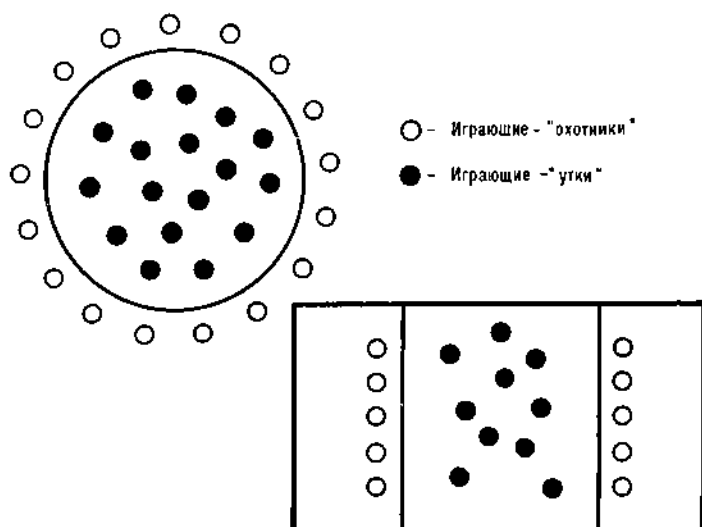


Рис. 17

39. «Круговая лапта»

Построение то же, что и в предыдущей игре, но роли играющих иные: находящиеся за кругом или прямоугольником — водящие, в кругу — игроки поля. Водящие стараются попасть мячом в игроков, которые, увертываясь, могут ловить его. Игрок, осаленный мячом, временно выбывает из игры. Игрок, поймавший мяч, осаленным не считается и имеет право выручить одного из вышедших из игры. Игра проводится установленное время, после чего подсчитываются игроки поля. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, сумевшая за установленное время осалить больше игроков поля.

40. «Перестрелка»

Подготовка. Посредине площадки (размером не менее 6×12 м) проводится линия. На двух противоположных сторонах площадки параллельно средней линии проводятся линии «плена» на расстоянии 1—1,5 м от стены или от лицевой линии, образуя коридор пле-

на. От средней линии коридор плена находится на расстоянии 6—10 м. Вся площадка игры ограничена линиями (рис. 18). Если игра проводится в зале, то лицевой стороной площадки будут стены.

Играющие делятся на две равные команды, и каждая свободно размещается на своем поле от средней линии до линии плена. Команды выбирают капитанов или их назначает руководитель.

Описание игры. Руководитель подбрасывает мяч над средней линией между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч

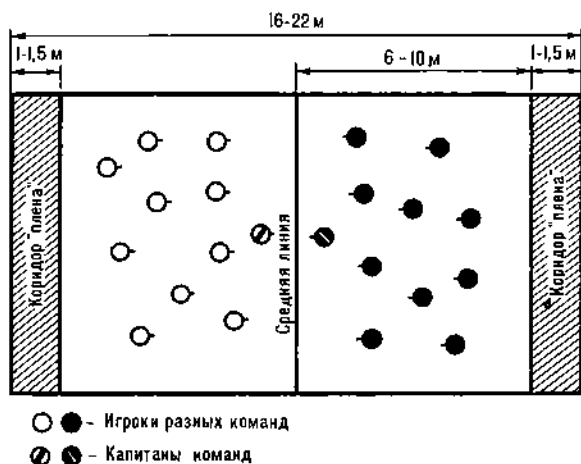


Рис. 18

своим игрокам. Получив мяч, игрок стремится попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увертывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленный игрок идет за линию плена в противоположную команду и находится там до тех пор, пока свои игроки не перебросят мяч ему в руки. После этого он возвращается в свою команду и играет наравне с другими.

Играют 10—15 мин, после чего подсчитывают пленных в каждой команде. Побеждает команда, у которой пленных больше.

Можно играть и до тех пор, пока одна команда не возьмет в плен всех противников.

Правила. 1. Играющие не имеют права заходить за среднюю линию. За нарушение этого правила мяч передается противникам. 2. Салить мячом в голову не разрешается. Если играющих много, можно условиться салить мячом в ноги только до коленей. Это также необходимо в тех случаях, когда играют в помещении и окна не защищены сетками, или когда площадка мала и играющим трудно увертываться от мяча. 3. Игрок, поймавший мяч в воздухе, осаленным не считается. Если же он пытался поймать его, но не удержал, то считается осаленным и идет в плен. 4. Если отскочивший от игрока мяч поймает кто-либо из партнеров, прежде

чем тот коснется пола, то игрок осаленным не считается. 5. Осаливание мячом, отскочившим от земли или от стены, не засчитывается. 6. Пробегать с мячом разрешается не более двух шагов. Мяч можно вести ударами о землю. При нарушении этого правила мяч передается противнику. 7. Чтобы выручить пленного, надо перебросить ему мяч так, чтобы он поймал его в воздухе, не выходя за черту плена. Освобожденный пленный возвращается на свое место, предварительно перебросив мяч своим игрокам. Если пленный поймал мяч после того, как он коснулся игрока или предмета, он вырученным не считается и может только перебросить мяч своим игрокам. 8. Игроки противника не имеют права заходить в коридор плена. Если кто-либо зайдет, мяч передается пленному и он может перекинуть его своим игрокам. Мяч, попавший в стену за боковую линию, считается вышедшим за границу поля и передается той команде, на стороне которой он коснулся стены по вине противника. 9. Если мяч попал за линию плена, пленные выбрасывают его в сторону своей команды, а если их нет, мяч берет любой игрок из данной команды.

Игра на лыжах.

41. «Лыжники, на места!»

Подготовка. Все играющие на лыжах с палками размещаются по большому кругу (на большой снежной поляне), размер которого зависит от количества участников. Один водящий стоит на лыжах без палок.

Описание игры. Играющие медленно двигаются по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Водящий подъезжает к любому игроку и говорит: «За мной!» — после чего приглашенный лыжник втыкает палки в снег и едет за водящим. Так постепенно водящий приглашает всех лыжников, и они двигаются за ним в колонне по одному. Водящий отводит колонну в сторону от круга, на котором остались воткнутые в снег палки каждого, и неожиданно подает команду: «Все по местам!» (или свистит). По команде все лыжники стремятся быстрее вернуться в круг и взяться за любые воткнутые в снег палки. Водящий также занимает место у любых палок. Оставшийся без палок становится водящим.

Правила. 1. За водящим идут только приглашенные лыжники. 2. Двигаясь, все лыжники повторяют движения, выполняемые водящим. 3. По сигналу «Все по местам!» можно занимать любое место у палок.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ В 7—8-х КЛАССАХ

Количество подвижных игр на уроках в 7—8-х классах зависит от задач, поставленных преподавателем, состава занимающихся и условий работы.

Основные задачи в процессе занятий играми с подростками на уроках физической культуры следующие: закрепление и совершенствование в игровой обстановке гимнастических упражнений (кувырков, опорных прыжков, упражнений в лазанье, равновесии),

упражнений легкой атлетики (низкого и высокого старта, бега на скорость, прыжков в длину и высоту с разбега, метания малых и больших мячей), навыков владения мячом (для игры в баскетбол, волейбол, футбол); воспитание интереса учащихся к личному совершенствованию в игре; воспитание чувства ответственности за свой коллектив, навыков взаимопомощи, умения разумно рисковать в интересах коллектива; воспитание нетерпимости к нарушениям правил, целеустремленности действий, выдержки, умения распределять внимание, быстроты ориентировки в действиях; развитие организаторских навыков в командных играх, навыков судейства в сложных подвижных играх, приближающихся к спортивным.

Все эти задачи решаются последовательно в зависимости от успеваемости подростков и навыков, приобретенных ими на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, а также играми, пройденными в младших классах.

По сравнению с младшими классами игры становятся значительно сложнее.

Надо учитывать, что интересы и физические возможности в подростковом возрасте становятся более специфичными. Так, девочек начинают интересовать игры с элементами танца, игры, способствующие развитию координации движений (в связи с усиленным ростом); у мальчиков начинает интенсивнее развиваться мышечная сила, и поэтому их привлекают силовые игры с сопровитвением. Иногда следует проводить игры групповым методом: одновременно предложить мальчикам, допустим, силовую игру, а девочкам — игру с элементами танца, акробатики. К организации и проведению игр групповым методом необходимо привлекать самих учащихся, чтобы развивать у них организаторские навыки. Вместе с тем преподавателям и выделенным из учащихся руководителям легче наблюдать за выполнением двигательных действий в играх и следить за правильным освоением техники и тактики игр.

Силовые игры необходимо проводить отдельно для мальчиков и для девочек или устраивать соревнования, в которых пары состоят из мальчиков или из девочек.

С большим интересом подростки относятся к технике движений в игре, любят ее совершенствовать, особенно технику владения мячом. Полезны игры, в которых имеются элементы баскетбола, волейбола, футбола (для мальчиков).

С подростками рекомендуется широко проводить игры, в которых учитывается качество выполнения заданий, а не только скорость. Например, в эстафетах с элементами спортивных игр, легкой атлетики учитывается не только быстрота, но и качество выполнения задания, что и определяет победу (правильно ли выполнялись передачи мяча, броски в корзину, ведение мяча, передача эстафеты, прыжки в высоту и длину и т. п.).

В этом возрасте учащиеся любят играть в спортивные игры, поэтому многие подвижные игры приобретают подчиненное значение.

Дистанция бега в играх, высота прыжков, трудность разных движений в играх должны быть в пределах контрольных нормативов для учащихся 7—8-х классов. В игры необходимо включать упражнения, входящие в комплекс ГТО, чтобы подготовить учащихся к сдаче соответствующих норм.

В 7—8-х классах при проведении игр используется только спортивные инвентарь и оборудование. При хорошей организации можно использовать в игре набивные мячи не только для передач, но и для перебрасывания.

По заданию преподавателя учащиеся должны самостоятельно подготавливать площадку для игры и инвентарь.

На роль водящих, капитанов можно рекомендовать отдельных учеников, но в основном водящих выбирают сами учащиеся.

При разделении на команды используются все способы, в том числе и выбор капитанами, но его не следует доводить до конца: оставшихся 6—8 человек надо рассчитать на первый-второй, чтобы не задевать самолюбия подростков.

В связи с тем что процессы возбуждения и торможения у подростков еще не установились и часто возбуждение преобладает над торможением, общий эмоциональный тонус в игре очень высок, особенно у мальчиков. Азарт, свойственный подросткам, связан со стремлением быстрее достичь конечной цели. В этом случае следует переключать их внимание на процесс игры. Чтобы не допускать перевозбуждения, рекомендуется останавливать игру, разъясняя технику или тактику, пресекать неправильное поведение играющих соответствующим внушением, штрафом, а в отдельных случаях и удалять нарушителей из игры. Слишком возбужденным игрокам можно поручать роль помощников руководителя или судьи.

Подростки очень самолюбивы, поэтому руководителю не следует фиксировать общее внимание на неудачах отдельных игроков. Лучше незаметно для других помочь им исправить недочеты, освоить технику и тактику игры. Особенно болезненно воспринимают критические замечания девочки в присутствии мальчиков. Подростки любят действовать самостоятельно, инициативно. Это стремление к самостоятельности следует использовать в играх: поручать учащимся самим составить план действий в игре. Особенно ценны в этом отношении игры на местности, в которых можно широко использовать творческую инициативу подростков. Рекомендуется предлагать учащимся составлять новые правила, варианты игр (особенно для «Веселых стартов»), поручать им самостоятельно проводить игры.

Чувства меры в играх у подростков еще нет. Они часто переоценивают свои возможности, поэтому важно следить за нагрузкой и распределением сил в игре.

В 7—8-классах особенно рекомендуется проводить соревнования по играм как внутри школы, так и между школами во внеклассное время.

Судейство в подвижных играх подростков должно быть еще бо-

лее строгим, нежели ранее. К судейству следует широко привлекать учащихся.

Подвижные игры используются главным образом в основной части урока, а иногда и в заключительной.

В уроки, посвященные спортивной гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке, игры включаются редко. Иногда они проводятся в конце основной части для закрепления приобретенных навыков и увеличения нагрузки на организм занимающихся.

В 7—8-х классах много уроков отводится спортивной гимнастике (особенно во второй четверти учебного года). В эти уроки подвижные игры почти не включаются. В отдельных случаях можно провести игру после упражнений на спортивных снарядах, когда занимающимся приходится долго ожидать своей очереди. В этом случае игра дает возможность увеличить нагрузку. Можно также провести игру, способствующую закреплению опорного прыжка или элементов акробатики (эстафета с опорным прыжком, с кувырком и т. п.).

Иногда игра проводится в качестве разминки в подготовительной части урока. Ее цель — разогреть занимающихся, подготовить их к восприятию содержания основной части урока.

Решая намеченные задачи физического воспитания, педагог обязан учитывать состояние занимающихся. Он должен учитывать характер занятий в классе, предшествовавших уроку физической культуры. Чаще всего игра проводится в заключительной части, когда урок является последним по расписанию или когда учащихся нужно привести в спокойное состояние. Если урок посвящен изучению той или другой спортивной игры, то подвижные игры, подготовительные к ней, могут быть использованы во всех частях урока.

ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ УРОКОВ В 7—8-х КЛАССАХ

Игры с элементами общеразвивающих упражнений.

42. «Тяни в круг»

Подготовка. Посредине площадки чертятся два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг, крепко держась за руки (рис. 19).

Описание игры. По указанию руководителя играющие начинают двигаться по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук. По короткому сигналу (свистку) игроки останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Играющие, спасаясь, стремятся перепрыгнуть большой круг, чтобы попасть в малый, или перешагнуть через него, но так, чтобы не разъединить руки. Попавший в большой круг хотя бы одной ногой выходит из игры. Затем играющие опять берутся за руки и по сигналу продолжают игру. Игроки, разъединившие руки во время перетягивания, выходят из игры оба. Игроки, ни разу не втянутые в круг, считаются победителями.

Правила. 1. Игра начинается и прекращается по сигналу ру-

ководителя. 2. Втягивать соседей в круг можно только руками, не прибегая ни к каким другим способам. 3. Когда оставшиеся игроки не смогут окружить большой круг, они встают вокруг малого круга и втягивают друг друга в него. В этом случае спастись от втягивания некуда.

Вариант «Тяни на булавы»

Посередине площадки ставятся 3—5 булав или кеглей: 4 по

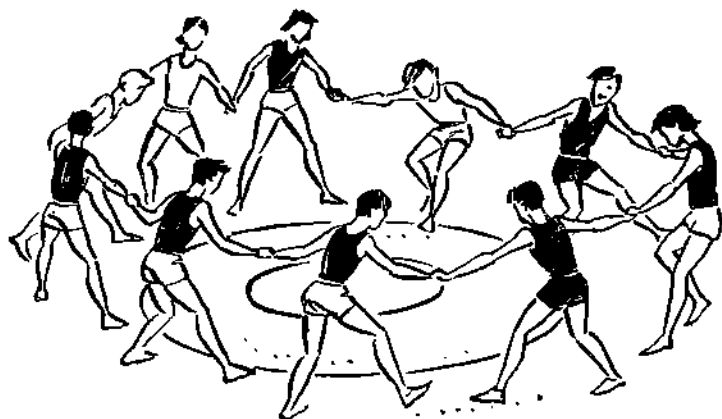


Рис. 19

углам четырехугольника (на расстоянии шага одна от другой) и одна в центре. Три булавы ставятся треугольником. Все играющие строятся вокруг них в круг, крепко схватившись за руки (рис. 20).

Играющие двигаются по кругу вправо или влево. По сигналу (свистку) начинают втягивать друг друга на булавы (кегли), не разъединяя рук. Спасаясь, они перешагивают, перепрыгивают булавы, крепко держась за руки с соседями. Кто свалит булаву, тот выбывает из игры. Каждый раз булава возвращается на место. Чтобы упавшую булаву удобнее было ставить, можно очертить место каждой из них. Если во время перетягивания игроки разъединят руки, то выходят из игры оба игрока. Количество игроков постепенно уменьшается. Когда их станет так мало, что они не смогут окружить булавы, они встают между ними или сбоку от них.

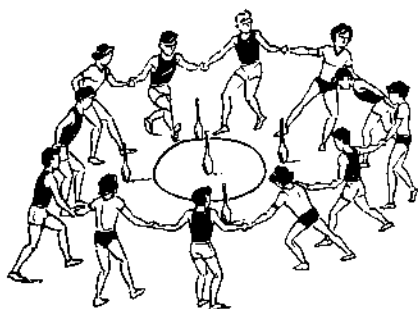


Рис. 20

Победителем становится последний оставшийся игрок. Каждый раз игра начинается и заканчивается по сигналу.

43. «Перетягивание в парах» («Кто сильнее»)

Подготовка. Посредине площадки чертится линия. Справа и слева от нее параллельно ей чертятся еще две линии на расстоянии 2—3 м от средней линии. Играющие делятся на 2 равные команды и строятся около средней линии одна команда лицом к другой (рис. 21).

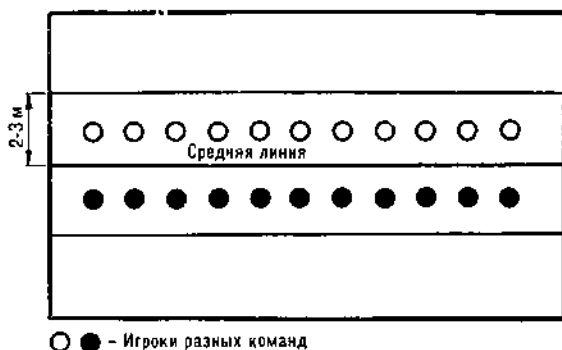


Рис 21

Игроки команд (противники) должны быть примерно одинаковы по росту и силе.

Описание игры. Игроки, стоящие друг против друга, подходят к средней линии, берутся за правые руки (желательно за запястья), левые кладут за спину.

По сигналу руководителя игроки начинают тянуть в свою сторону противников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на стороне противника до подсчета очков.

Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков.

Игру можно усложнить: перетянув своего противника, помогать товарищу по команде, взяв его за пояс, и совместно с ним перетягивать.

Правила. 1. Начинать перетягивать можно только по установленному сигналу. В противном случае перетягивание не засчитывается. 2. Перетягивать разрешается только установленным способом: одной рукой, двумя руками, держась двумя руками за плечи и др. 3. Игрок должен перетянуть противника за линию, находящуюся за его спиной на расстоянии 2—3 м от средней. 4. Перетягивать можно разными способами по договоренности. Например, можно перетягивать двумя руками, одной правой, од-

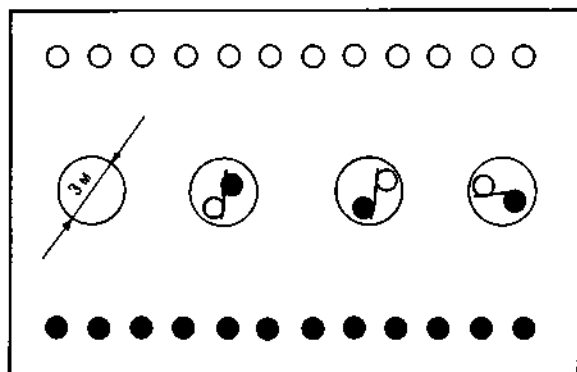
ной левой, взявшись за плечи и др. Способ можно применять только тот, который был указан руководителем.

44. «Выталкивание из круга»

Подготовка. На площадке чертятся 4—6 кругов диаметром по 3 м. Все играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в шеренгу на противоположных сторонах площадки лицом одна к другой. В каждой команде выбирается капитан.

Описание игры. Капитаны посылают (по жребию) по одному игроку в каждый круг. Пары, находящиеся в кругах, получают по гимнастической палке. Оба игрока держат палку в руках, прижимая один ее конец локтем. По сигналу игроки, нажимая на палку, стараются вытолкнуть друг друга из круга. Около каждого круга стоит судья. Победитель получает выигрышное очко для своей команды. Затем посылаются новые игроки в круги для выталкивания. Команда, получившая больше очков, считается победительницей.

Правила. 1. Выталкивать можно только нажимом палки, не отрывая от нее рук. Допустивший ошибку считается проигравшим.



● ○ Игроки разных команд

Рис. 22

2. Проигравшим считается заступивший хотя бы одной ногой за черту круга. 3. Если из круга выйдут оба игрока, очко никому не присуждается. 4. Можно давать точное время (1—2 мин) на выталкивание из круга.

Рекомендуется проводить эту игру отдельно с мальчиками и девочками или выставлять в круг отдельно пару девочек или пару мальчиков (рис. 22).

45. «Перетягивание каната»

Подготовка. Канат длиной 6—10 м кладется посредине площадки вдоль нее. Середина каната отмечается цветной тряпочкой (ленточкой), а на земле (полу) под серединой каната проводится

черта поперек зала (площадки). Параллельно ей с обеих сторон в 2—3 м проводятся еще 2 черты.

Играющие делятся на две команды, равные по количеству и по силам. Каждая команда берет в руки половину каната так, чтобы игроки через одного были с одной и другой стороны. Лучше всего рассчитать их для этого на первый-второй.

Описание игры. По сигналу руководителя играющие берутся руками за канат и поднимают с пола. По свистку руководителя команды начинают тянуть его в свою сторону. Когда канат будет перетянут за линию, параллельную средней в ту или другую сторону, руководитель останавливает игру условным свистком.

Играют несколько раз. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

Если учащихся очень много и размеры площадки позволяют, то перетягивание можно проводить с двумя канатами, разделив играющих на 4 команды. Затем победившие играют между собой для окончательного определения команды-победительницы.

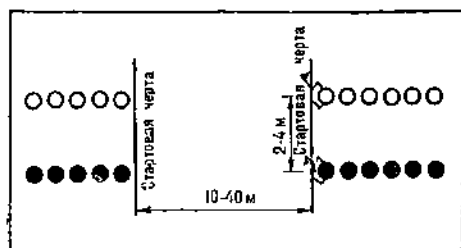
Правила. 1. Начинать тянуть можно только по сигналу (свистку), в противном случае подается новый сигнал. Если 2 раза подряд команда начала тянуть до сигнала, то она проигрывает. 2. Канат считается перетянутым, если его середина находится в 3 м от средней линии на стороне противника. 3. Если играют несколько команд, то сигналы должны быть различны для каждой пары команд, чтобы не спутать их во время игры.

Игры преимущественно с бегом на скорость.

46. «Встречная эстафета»

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и строятся в 2 колонны. Колонны делятся пополам. Обе половины ко-

лонны поворачиваются лицом друг к другу и отступают назад на расстояние 10—40 м в зависимости от размеров площадки и от задания. Одна команда от другой находится на расстоянии 2—4 м. Перед игроками, стоящими впереди, чертятся линии (рис. 23). Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дается по флажку или эстафетной палочке. Если в каждой команде нечетное



○ ● - Игроки разных команд

Рис. 23

число участников, то флажки даются первым игрокам той половины команды, в которой на одного играющего больше.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки с флажками бегут к своим впереди стоящим игрокам на противоположную сторону площадки, отдают им флажки и встают сзади этой половины команды. Получившие флажки бегут вперед, каждый к своей

половине команды, стоящей напротив, отдают флажки очередным игрокам и встают в конец колонны и т. д. Каждый раз прибежавший с флажком и передавший его очередному игроку встает в конец той половины колонны, в которую он прибежал. Команда, игрок которой выбегает, подвигается на один шаг вперед к черте для начала бега.

Игра заканчивается, когда последний из перебегающих какой-либо из команд передаст флажок игроку, начавшему игру. Побеждает команда, закончившая перебежку раньше.

Правила. 1. Начинать игру можно только по сигналу. 2. Выходить за линию для начала бега нельзя до тех пор, пока не будет передан флажок или эстафета. 3. Если во время перебежки игрок уронит флажок, он должен сам поднять его и продолжать бег. 4. Команда, допустившая ошибку, получает штрафное очко. 5. Выигрывает команда, закончившая игру раньше и имеющая меньше штрафных очков.

Если в этой игре закрепляется навык передачи эстафетной палочки, то игрок обегает вторую половину колонны, передает палочку впереди стоящему по правилам передачи эстафеты в легкой атлетике и встает в конец этой половины команды.

Вариант «Встречная эстафета с мячом»

Для этой игры требуется 2 баскетбольных или волейбольных мяча. То же построение играющих, что и в предыдущей игре, только впереди стоящие в колоннах получают по мячу (см. рис. 23).

Описание игры. По сигналу игроки передают мячи стоящим впереди в другой половине своей команды. Передав мяч, игрок становится в конце своей колонны. Игрок противоположной колонны, получив мяч, передает его стоящему впереди на противоположную сторону, а сам становится в конец своей половины колонны. Так игра продолжается, пока мяч не вернется к начинавшим игру. Выигрывает команда, закончившая передачу мячей раньше. Можно ввести не передачу мяча, а ведение его об пол и передачу впереди стоящему в другой половине. Так же поступает и следующий игрок. Для этого расстояние между командами должно быть не менее 15 м. Правила игры остаются те же, что и в предыдущей игре, только добавляется, что передачу, ловлю, ведение мяча надо исполнять точно указанным способом. В противном случае засчитывается штрафное очко.

47. «Навстречу противнику»

Подготовка. На площадке параллельно лицевым линиям на расстоянии 2—3 м от них чертятся линии «домов». Расстояние между линиями домов должно быть 20—40 м. Играющие делятся на 2 равные команды, и каждая выстраивается в шеренгу за линией дома. Таким образом, обе команды стоят лицом друг к другу на расстоянии 20—40 м. Каждая команда получает какое-либо название, например, одна команда — «Вымпел», другая — «Стрела». Руководитель встает в середине у боковой черты.

Описание игры. Руководитель объявляет: «Команды «Вымпел»

и «Стрела», в поле шагом марш!» Обе команды идут развернутым строем навстречу друг другу. Идут вперед до тех пор, пока не будет дан сигнал свистком. По одному свистку команда «Вымпел» поворачивается и убегает к себе в дом (за линию). По двум свисткам убегает команда «Стрела». При этом другая команда ловит «противника» до черты их дома. Пойманные подсчитываются, а затем отпускаются и продолжают играть за свою команду. Так играют 5—8 раз, после чего подсчитывается общее количество пойманных в той и другой команде. Побеждает команда, поймавшая большее количество игроков за одинаковое количество игр.

Правила. 1. Наступать можно только после команды «Шагом марш!» 2. Поворачиваться и убегать можно только по свистку. Каждый, кто нарушил это правило, считается пойманным. 3. Ловить можно только после сигнала свистком. Чтобы не было столкновений, не надо подводить противников ближе чем на 3 м.

48. «Эстафета по кругу»

Подготовка. Вся площадка делится по кругу на этапы по 20—30 м каждый. Небольшую площадку можно разделить на 2—3 этапа; в крайнем случае один круг на площадке будет составлять один этап. На каждом этапе чертится стартовая черта, которая отмечается каким-либо цветным знаком, например флажком.

Играющие делятся на несколько команд. Первые игроки разных команд принимают низкий или высокий старт (по установленному правилу) на стартовой черте у первого этапа. Остальные играющие по договоренности с капитаном размещаются у начальной черты каждого этапа. Каждая команда имеет повязки или номера, отличные от других. Игроки, начинающие бег, держат по эстафетной палочке.

Описание игры. По сигналу руководителя первые игроки бегут с эстафетными палочками в руках до следующего этапа и передают палочку очередным игрокам и т. д. до последнего игрока.

Побеждает команда, закончившая бег раньше. Дистанции на этапах этой упрощенной легкоатлетической эстафеты можно изменять в зависимости от условий ее проведения.

Правила. 1. Со старта бегут только по сигналу. Если кто-либо сорвался со старта преждевременно (фальстарт), старт дается снова. 2. При беге эстафетную палочку держат в левой руке, а передают ее следующему участнику в правую руку. 3. Принимающий эстафету может отступить на шаг назад и пробежать вместе с передающим несколько шагов. 4. Игрок, получивший эстафетную палочку в правую руку, во время бега перекладывает ее в левую. 5. Если палочка упала, надо поднять ее и продолжать бег.

Вариант «Круговая эстафета»

Если площадка мала, то лучше проводить следующий вариант игры. Все играющие делятся на несколько команд и строятся каждая в колонну по одному, как спицы колеса, спиной к центру (рис. 24). У впереди стоящих по эстафетной палочке. По сигналу

они бегут влево, обегая колесо (как бы по ободу), подбегают к своей колонне и передают эстафету следующему впереди стоящему в команде, а сами встают в конец своей колонны. Играют до тех пор, пока все не примут участия в беге. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

49 «Бег командами» («Сороконожка»)

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются в колонну по одному. Колонны стоят параллельно одна другой на расстоянии 2—4 шагов одна от другой лицом в одну сторону. Перед колоннами проводится стартовая черта. Напротив каждой колонны на расстоянии 15—20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий в колонне обхватывает руками стоящего впереди.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки в колоннах бегут вперед до стойки, обгибают ее и возвращаются назад, пробегая стартовую черту. Во время бега играющие держатся за пояс впереди стоящих. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию не разъединившись и раньше пересекли стартовую черту всей колонной.

Правила. 1. Выбегать можно только по сигналу. 2. Во время бега нельзя разъединять руки. Тот, кто это сделал, должен догнать и снова схватить за пояс бегущего впереди игрока. 3. Все стоящие в колонне должны обогнуть стойку. Команде, игрок которой нарушил правила, начисляются штрафные очки.

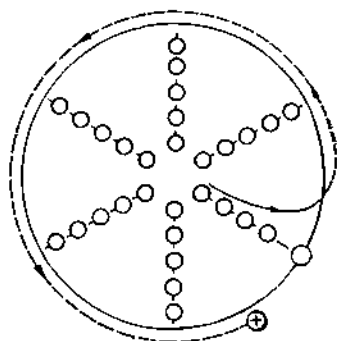
Можно проводить игру, условившись, что игроки присоединяются друг к другу по очереди, т. е. сначала стойку обегает первый номер, затем в нему присоединяется второй и т. д. Правила игры остаются прежними. Эту игру часто называют «Поезда».

Поскольку в этом варианте игра требует выносливости, при ее повторении игроки в колоннах располагаются в обратном порядке.

50. «Колесо»

Подготовка. Выбирается один водящий, все остальные разделяются на 4—6 групп, равных по количеству. Каждая группа строится в колонну по одному лицом к центру; колонны располагаются, как спицы колеса. Водящий стоит в стороне (рис. 25).

Описание игры. Водящий бежит вокруг колеса, дотрагивается до игрока, стоящего последним в любой колонне, и задерживается около него. Игрок, к которому прикоснулся водящий, слегка ударяет стоящего перед ним, тот передает легкий удар дальше, и так до впереди стоящего игрока. Почувствовав прикосновение, впереди стоящий игрок в колонне говорит: «Хоп!» и бежит справа или



○ ○ - Играющие

Рис. 24

слева вдоль своей колонны, выбегает за колесо и, обегая его, стремится быстрее вернуться на свое место. Все (в том числе и водящий), стоящие в его колонне, бегут за ним, по пути обгоняя друг друга, чтобы не остаться последним. Когда все играющие вернутся на место, игрок, оказавшийся последним в спиче, становится водящим, и игра продолжается.

Правила. 1. Бежать можно только тогда, когда впереди стоящий крикнет «Хоп!» и побежит в определенном направлении. 2. Бежать можно и вправо, и влево вокруг колеса в зависимости от того, какое даст направление ведущий в колонне. Изменять направление на ходу нельзя; ведущий может делать только обманные движения в начале бега. 3. Вся колонна играющих может

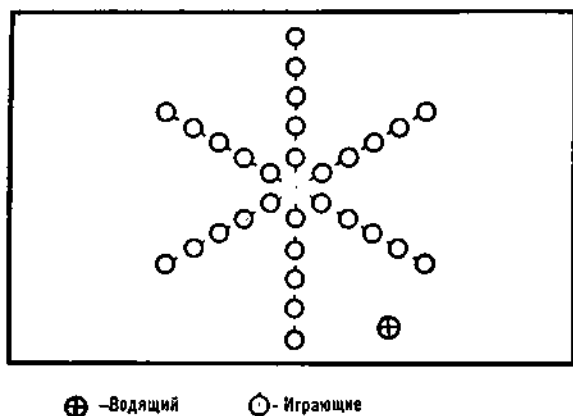


Рис. 25

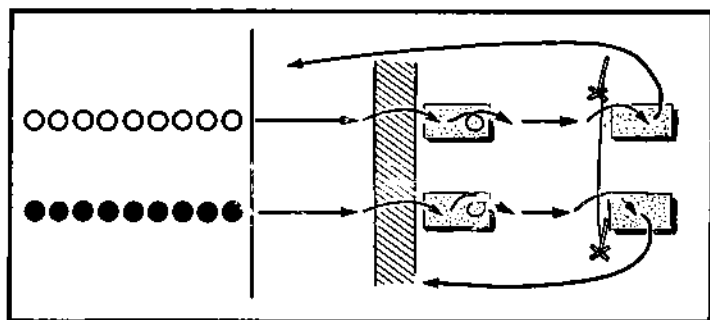
бежать только вокруг колеса, не пробегая через круг. Игрок, пробежавший через круг или через спицы (колонны), становится водящим. 4. Играющие, обгоняя друг друга, не должны допускать грубости, умышленных толчков. Допустивший это становится водящим. 5. Стоящие в колоннах не должны мешать бегущим. Такие игроки удаляются из игры.

Игры преимущественно с прыжками.

51. «Эстафета с преодолением препятствий»

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3 м одна от другой. Перед носками впереди стоящих проводится стартовая черта, а в 5—6 м от нее (на площадке можно и дальше) чертятся две параллельные черты, образующие коридор шириной 1—1,5 м. За дальней линией коридора против каждой команды кладут 2 мата. Далее на расстоянии 5—7 м от матов ставят 2 стойки напротив команд. На стойки натягивают веревочку для прыжков на высоте 90—110 см, а за ней 2 мата для приземления (рис. 26).

Описание игры. По сигналу руководителя «Внимание, марш!» впереди стоящие бегут вперед, перепрыгивают через нарисованный коридор, бегут дальше, выполняют прыжок в высоту через веревочку, приземляются на маты и возвращаются обратно в свою колонну, где касаются рукой впереди стоящего. То же выполняют очередные игроки. Прибежавший встает в конец своей колонны, и все делают полшага вперед, чтобы впереди стоящий всегда был у стартовой черты.



○ ● - Игроки разных команд

Рис. 26

Когда к начинавшему игроку, оказавшемуся опять впереди своей колонны, подбежит последний игрок, он подает своей колонне команду «Смирно!» Все играющие принимают соответствующее положение. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше и не допустившая ошибок.

Правила. 1. Первые игроки стоят у стартовой черты, не заступая за нее, и начинают бег только после команды «Марш!». 2. Игроки не должны выходить за стартовую черту. Вышедший за черту навстречу возвращающемуся игроку получает штрафное очко. 3. Преодолевая препятствия, нельзя заступать за черту коридора и при прыжке задевать веревочку. Допустивший ошибку получает штрафное очко. 4. Команда, имеющая больше штрафных очков, не может считаться победительницей, если даже закончит игру быстрее.

Вариант «Эстафета с опорным прыжком и равновесием»

Построение играющих то же, что и в предыдущей игре. На расстоянии 2—3 м от стартовой черты вдоль зала устанавливаются 2 гимнастические скамейки рейками вверх. В 3—4 м от них ставятся 2 козла или 2 коня, а за ними кладутся маты. Желательно, чтобы на расстоянии 4—5 м от матов была гимнастическая стенка.

Играющие проходят по рейке скамейки, затем опорным прыжком

ком преодолевают козла, бегут до гимнастической стенки, влезают по ней и касаются верхней рейки. Не задерживаясь, они спускаются, бегут обратно, подлезают под козел, добегают до своей колонны и касаются рукой следующего впереди стоящего игрока, который выполняет то же задание, и т. д.

Препятствия могут быть самые разнообразные. Во всех случаях надо следить за качеством исполнения каждого задания, для чего у руководителя должны быть помощники.

Игры преимущественно с метанием.

52. «Подвижная цель»

Подготовка. Играющие строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их ногами чертится окружность. Играющие получают волейбольный мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Если позволяет помещение, то лучше играющих поставить в два круга (по 20 чел., не более) и в каждом из них проводить игру самостоятельно.

Описание игры. Играющие, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего. Водящий, спасаясь от мяча, бежит, прыгает, увертывается в кругу. Тот, кто попал в водящего мячом, не заходя за черту, меняется с ним местами.

Играют 5—7 мин, после чего отмечают наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться дольше других в середине круга, и наиболее меткие игроки. Если играют в двух кругах, можно провести между ними соревнование: начиная игру одновременно, отмечают, в каком из кругов быстрее попадут мячом в водящего. Если играют в двух кругах с соревнованием, водящим каждый раз становится игрок другой команды.

Правила. 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Если в водящего попал мяч, отскочивший от земли (пола) или от какого-либо предмета, то попадание не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего заступать за черту окружности нельзя; заступившему попадание не засчитывается.

Вариант «Защищай товарища»

Построение играющих то же, только в середину круга идут двое водящих. Один из них защищает другого от попадания в него мячом. Защищает он руками, и ногами, и всем корпусом. Если ему все-таки не удастся защитить и в водящего попадут мячом, то они оба меняются с тем, кто попал в водящего, и с тем, кого он выберет себе в защитники. Игра начинается вновь.

53. «Город за городом»

Подготовка. Для игры требуется поле размером 10×10—20×20 м. По четырем сторонам или по углам площадки чертятся 3 города 1×1 и 4-й, главный, 3×3 м или немного меньше (рис. 27).

Играющие делятся на 2 равные команды, и каждая из них выбирает себе капитана. По жребию одна команда заходит в главный город, другая — в поле (по всей площадке между городами). У команды, находящейся в главном городе, маленький мяч и лапта.

Описание игры. Одна команда (находящаяся в городе) называется подающей, другая (разместившаяся по всему полю) — командой поля. Капитан подающей команды устанавливает очередь, кому за кем подавать. Игрок, назначенный первым, берет лапту и встает за переднюю черту города, а капитан на этой же черте — напротив него. Капитан подбрасывает мяч вверх, а игрок отбивает его лаптой как можно выше и дальше в поле. Если удар был хороший и можно предположить, что мяч полетит далеко, ударивший бежит в ближайший первый город. Затем, если успеет, во второй, третий и обратно в главный город. Если же игрок

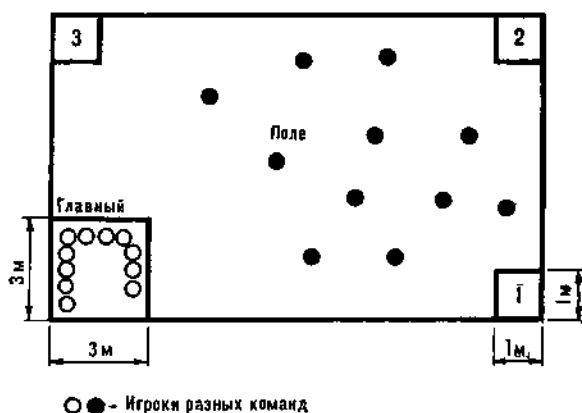


Рис. 27

отбил мяч плохо и видит, что он далеко не полетит, то может совсем не убегать из главного города и там дожидаться следующего удара очередного игрока, чтобы обежать другие города и вернуться в главный город.

Игроки поля стараются поймать мяч с воздуха — «поймать свечу» или схватить мяч и попасть им в игрока, перебегающего из города в город. Если им удастся «поймать свечу» или попасть мячом в перебегающего игрока, они меняются местами с подающей командой; если нет, то отбивает мяч в поле следующий игрок и т. д. Ударивший по мячу старается обежать все города и возвратиться в главный город (при условии, если его не осалит). Каждый, обежавший все города и возвратившийся в главный город, выигрывает для своей команды очко и имеет право опять бить по мячу в свою очередь.

Цель игры подающей команды — отбивать мяч возможно сильнее и дальше, чтобы успеть обежать все города; цель команды, находящейся в поле, — «поймать свечу» или осалить мячом бегущего игрока противника. Во время игры команды неоднократно меняются местами.

Играют установленное время или до определенного количества

очков. В первом случае по окончании установленного времени выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Во втором — команда, быстрее другой получившая установленное количество очков.

Правила. 1. Играющие имеют право перебегать из города в город только тогда, когда мяч находится в поле. Как только мяч брошен в главный город, перебегать нельзя. 2. В одном городе могут укрываться несколько игроков. 3. Капитан команды имеет право отбивать мяч 3 раза подряд, все остальные играющие — 1 раз. 4. Промахнувшийся при отбивании мяча не имеет права бежать в город. Он может бежать, когда сделан следующий хороший удар по мячу другим игроком. 5. Если капитан остался в главном городе один, то ему «подает» мяч ближайший игрок с поля. 6. Каждый игрок подающей команды должен обязательно побывать в каждом городе и вернуться в главный. Он перебегает, пока мяч не вернется в главный город. Поэтому иногда игрокам поля выгоднее перебросить мяч в главный город, нежели, рискуя, бросать его в перебегающих. 7. Команды меняются местами в следующих случаях: а) если кто-либо из подающей команды осажен в поле во время перебежки; б) если мяч, посланный из города, пойман с воздуха; в) если у подающей команды нет в главном городе ни одного игрока, имеющего право бить по мячу. 8. При смене игроки подающей команды занимают те города, в которых они были в предыдущую игру во время отбивания мяча. 9. Игра кончается, когда выиграно установленное количество очков или когда истекло установленное время.

Игры, подготовительные к баскетболу.

54. «Мяч в центр» («Мяч среднему»)

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Таким образом, получается 2 круга. Играющие в обоих кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера встают в середину своих кругов с мячом в руках (волейбольным или баскетбольным). Хорошо отметить места нахождения игроков маленькими кружками на расстоянии 1—1,5 м один от другого.

Описание игры. По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, передают мяч вторым номерам, получают его от них обратно, передают третьим, также получают обратно и т. д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передает его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и так же начинает игру: передает мяч третьему, получает от него, передает четвертому и т. д., пока не дойдет до последнего игрока, которым будет игрок под номером один. Затем он отдает мяч третьему игроку и меняется с ним местом. Третий игрок также передает мяч поочередно всем игрокам и т. д.

Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального. Побеждает команда, первой закончившая передачу мяча.

Правила. 1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из-за головы, с ударом мяча о землю, волейбольным пасом, ногой по земле. 2. Мяч передается всем игрокам в строгой последовательности. 3. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и продолжать игру. 4. Очередной центровой игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрального.

55. «Эстафета с ведением мяча и броском в корзину»

Подготовка. Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впереди стоящие игроки встают у стартовой черты и получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией (рис. 28).

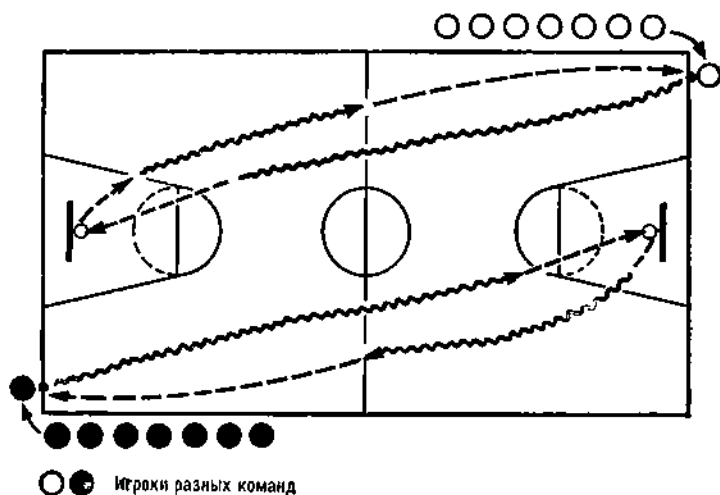


Рис. 28

Описание игры. По команде руководителя «Внимание, марш!» первые игроки бегут вперед, ударяя мяч о пол, добегают до шитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о шит или забрасывают мяч в корзину (по договоренности), возвращаются обратно, ведя мяч также ударами о пол до середины поля, откуда передают мяч очередному игроку. Следующие игроки в командах переходят на стартовую черту (у лицевой линии) и, поймав мяч, выполняют то же задание. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленного задания.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имеющая их совсем. Если команда закон-

чила игру позже, но допустила значительно меньше ошибок, то она считается победительницей.

Правила. 1. Первым игрокам не разрешается выбегать со стартовой черты до сигнала, а последующим — до ловли мяча от предыдущего. 2. С мячом бежать нельзя, его следует вести, ударяя о пол. 3. Если по договоренности надо попасть мячом в корзину, то игрок не имеет права бежать до тех пор, пока не выполнит это задание; может быть ему придется сделать несколько бросков. 4. Возвращаясь обратно, игрок может передать мяч игроку своей команды только с установленного места. 5. Штрафные очки за допущенные ошибки подсчитываются в конце игры.

Задания в эстафете с элементами баскетбола могут быть разнообразными: 1) на пути бегущего ставятся булавы; игрок должен ударами о пол обвести мяч вокруг них, а затем бросить в корзину или щит; 2) игрок, добежавший до щита, может попытаться один раз бросить мяч в корзину; попадание засчитывается как очко; в этом случае выигрывает команда, заработавшая больше очков; 3) пары из каждой команды, передавая мяч на бегу друг другу, добегают до щита, попадают один раз в корзину и возвращаются обратно, также передавая мяч друг другу. В данном случае засчитывается и попадание, и правильность передач без пробежек. Возможны и другие задания.

56. «Борьба за мяч»

Подготовка. В игре участвуют 2 равные команды. Игроки одной из команд надевают цветные повязки или жилеты. Площадка для игры ограничивается.

Капитаны команд идут на середину площадки. Все остальные игроки, размещаясь по площадке, встают парами: один игрок из одной команды, другой — из другой.

Описание игры. Руководитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отбить кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-либо из игроков своей команды. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у противников и передают своим игрокам. Задача играющих — сделать 10 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, и игра начинается сначала с середины площадки. Если мяч перехвачен соперниками, счет передач начинается снова.

Играют 10—15 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила. 1. Вырывать мяч нельзя, можно только выбивать его и перехватывать. 2. Если мяч вылетит за пределы площадки, то команда противников вбрасывает его с того места, где он перелетел границу. 3. Если за мяч схватятся одновременно два игрока, то судья останавливает игру свистком и бросает между ними спорный мяч. 4. Мяч можно вести только ударяя о пол. Если игрок пробежал с мячом более двух шагов, судья останавливает игру, и мяч вбрасывает игрок другой команды с границы площадки напротив того места, где допущена ошибка. 5. Если во время

передач мяч перехвачен противником, счет передач аннулируется и начинается вновь. 6. Если во время передач противник допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул), судья останавливает игру и отдает мяч команде, игрок которой передавал мяч.

57. «Мяч капитану»

Подготовка. В зале (на площадке размером не менее 6×12 м) очерчиваются 2 противоположных угла и проводятся параллельно линии, образующие коридоры около каждого угла — нейтральные зоны. Посередине площадки чертится круг для начала игры (рис. 29).

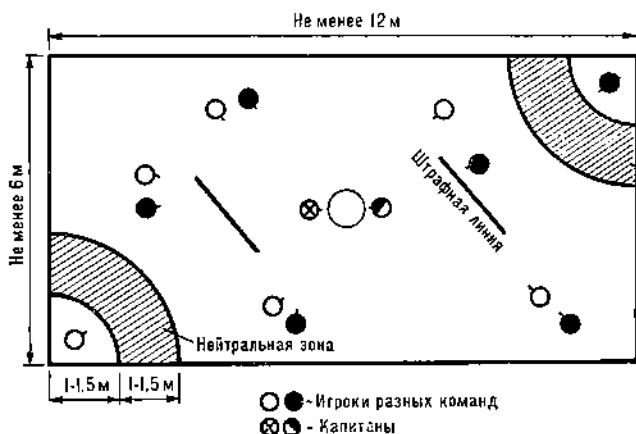


Рис. 29

Играющие делятся на 2 равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца-водящего. Одна команда от другой отличается повязками. Ловцы команд встают в углах зала. Игроки из разных команд размещаются парами по всей площадке произвольно. У центрального круга встают капитаны, каждый лицом в сторону своего ловца.

Описание игры. Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путем передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить его так, чтобы он поймал его на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Играющие мешают ловцу поймать мяч. При этом в нейтральную зону не имеют права заходить ни играющие, ни ловец.

Игроки каждой команды делятся на защитников и нападающих. Те и другие передвигаются по всему полю, но защитники стремятся быть ближе к своему ловцу, а нападающие — ближе к ловцу противников.

Когда ловец из одной команды поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко.

Первая половина игры длится 10—15 мин, после чего команды меняются сторонами площадки и играют вторую половину игры. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Правила. 1. Бегать с мячом не разрешается. Игрок с мячом может сделать не более 2 шагов, а на 3-м передать мяч. В противном случае противники выбрасывают мяч сбоку, напротив того места, где допущена ошибка. 2. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его в воздухе или после отскока от противника. Мяч, пойманный после отскока от земли или стены, не засчитывается. 3. Мяч, вылетевший за границу площадки, выбрасывает игрок команды противника с места, где мяч пролетел границу. 4. Если защитник или нападающий зайдут в нейтральную зону, мяч выбрасывается противником сбоку. 5. Если ловец при ловле мяча выскочит в нейтральную зону, ловля не засчитывается. 6. После того как ловец поймает мяч, игру начинают с середины или противник выбрасывает мяч с лицевой стороны около угла площадки (по договоренности). 7. Нельзя толкать друг друга и вырывать мяч. За нарушение этого правила дается штрафной бросок: пострадавший игрок становится в 5—6 м от своего ловца и бросает ему мяч, который может отбивать только один из защитников команды противника (все остальные находятся за штрафной линией). Штрафная линия чертится в 5—6 м от границы угла, в котором находится ловец. 8. Если 2 игрока одновременно схватят мяч, дается спорный бросок (см. описание игры «Борьба за мяч»).

Игры, подготовительные к волейболу.

58. «Пасовка волейболистов» («Летучий мяч»)

Подготовка. Играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий берет волейбольный мяч и входит с ним в середину круга. Если играющих много и позволяет помещение, то они образуют 2 круга и в каждом играют самостоятельно.

Описание игры. Водящий, подбросив мяч, отбивает его любому игроку. Тот передает его кистями (как в волейболе) кому-либо из играющих или водящему, который, в свою очередь, таким же способом передает мяч другому игроку.

Цель игры — не дать мячу коснуться земли, как можно дольше продержать его в воздухе. Как только мяч коснется земли, на место водящего идет игрок, из-за которого мяч упал на землю. Прежний водящий встает на его место. На место водящего идет также игрок, коснувшийся мяча 2—3 раза подряд. Игра продолжается установленное время. Лучшими считаются игроки, которые ни разу не были водящими.

В этой игре можно подсчитывать, сколько раз удалось играющим отбить мяч в воздухе, не дав ему коснуться земли. Можно провести соревнование между играющими, разделив их на 2 группы. Побеждает та группа, которая дольше продержит мяч в воз-

духе. Начинают игру 3 раза (если играют в 2 командах) и играют до ошибки в какой-либо команде. Можно установить для игры время и считать победительницей команду, в которой будет меньше падений мяча или других нарушений правил.

Если играющих мало, вводится иногда такое правило: игрок, сделавший ошибку, выходит из игры. Победителем считается последний оставшийся игрок.

Правила. 1. Нельзя отбивать над собой мяч больше одного раза. Допустивший ошибку идет водить; если считают очки за каждую передачу мяча, то счет начинается сначала. 2. Когда мяч вылетел из круга, он может быть «спасен», если кто-нибудь из играющих успеет подбежать к нему и отбить его в круг, не дав упасть на землю. 3. Мяч разрешается отбивать кистью, головой, плечом.

При проведении варианта с выбыванием лучше играть без водящего.

59. «Эстафета с элементами волейбола»

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются каждая в колонну по два, одна команда параллельно другой на расстоянии 3—4 м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии 10—15 м от стартовой черты напротив каждой команды ставятся стойки или другие предметы (булавы, набивные мячи и т. п.). Парам, стоящим впереди колонн, дается по волейбольному мячу.

Описание игры. По команде руководителя «Внимание, марш!» первые пары бегут вперед, передавая мяч друг другу по воздуху (волейбольная передача), до своей стойки, заходят за нее и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу. Добежав до начальной стартовой черты, они отбивают мяч следующей очередной паре в колонне, которая выполняет то же, что и первая. Вернувшиеся пары становятся в конец своих колонн. Игра продолжается до тех пор, пока все пары не примут участия в пробежке с передачей мяча.

Правила. 1. Во время перебежки мяч можно только отбивать (как в волейболе), а не перебрасывать. Разрешается ловить мяч лишь паре, начинающей бег. 2. Если мяч во время передачи упал, игрок, уронивший мяч, должен поднять его и продолжать игру дальше. 3. Передавать мяч следующей паре можно только тогда, когда игроки добежат до начальной черты или до установленного места. 4. За ошибки засчитываются штрафные очки. 5. Выигрывает команда, все пары которой выполняют задание раньше и получают меньше штрафных очков.

Вариант «Встречная волейбольная пасовка над сеткой»

Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонну по одному, разделившись, в свою очередь, пополам, размещаются на двух сторонах волейбольной площадки (одна половина команды против другой). Между ними волейбольная сетка (рис. 30).

У впереди стоящих игроков одной половины команд по волей-

большому мячу. (Команды располагаются так же, как и во «Встречной эстафете».) По сигналу игроки с мячом подбрасывают и отбивают его впереди стоящим игрокам во второй половине своей команды так, чтобы он пролетел над сеткой, сами становятся в конец своей колонны. Игроки, стоящие впереди второй половины колонны, отбивают мяч обратно над сеткой в первую половину своей колонны и отходят в конец своей колонны. Таким образом, отбивает мяч каждый раз новый игрок, стоящий впереди.

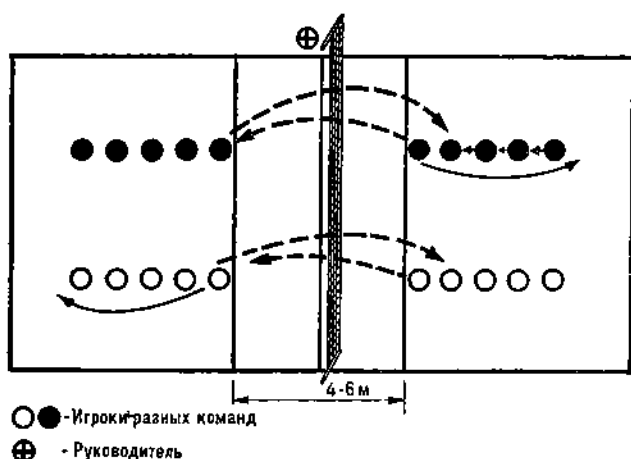


Рис. 30

Игра заканчивается, когда все играющие отобьют мяч через сетку и мяч окажется опять в руках начинающего. Можно провести игру 2—3 раза подряд (по договоренности). Выигрывает команда, сумевшая выполнить задание быстрее и правильнее.

Игры на лыжах.

60. «По следам»

Подготовка. Все участники собираются на одном месте на поляне у опушки леса. Из них выбирают 2—3 хороших лыжников, которым дается флажок.

Описание игры. Выбранные лыжники получают задание: запутав свои следы, спрятать цветной флажок на дереве или в кустах, не закапывая его в снег. По сигналу они уходят с флажком. Остальные остаются на месте и могут наблюдать за их передвижением, стоя на месте. Через 8—10 мин по их следам отправляются все участники. Они стараются найти спрятанный флажок, внимательно осматривая следы. Лыжники, спрятавшие флажок, возвращаются окольным путем и присоединяются к участникам, занимающимся поиском. Если играющие во время поиска пройдут мимо флажка или сойдут со следа, то лыжники, спрятавшие флажок, имеют право еще раз спрятать флажок, предварительно

показав место, где он был в первый раз. Если флажок будет найден, то нашедший его выбирает себе двух помощников и вместе с ними уходит прятать флажок.

Правила. 1. Прячущие флажок не имеют права сходить с лыж. 2. Прятать флажок можно только на видном месте, маскируя его, но не закапывая и не закрывая. 3. Поиски продолжаются 20—40 мин, после чего прятавшие должны показать, где спрятан флажок. 4. Лыжники могут искать флажок все вместе или разбиться на группы. 5. Лыжники с флажком могут петлять, могут отойти от всех на такое расстояние, чтобы их не было видно, могут идти в разные стороны.

Вместо флажка можно искать ушедших лыжников, которые прячутся в кустах, на деревьях, в оврагах, предварительно запутав свои следы. Если прячется половина играющих, надо найти всех или больше половины спрятавшихся. На поиск дается определенное время. Затем играющие меняются ролями.

61. «Гонки на лыжах в парах»

Подготовка. Лыжники становятся парами в затылок на расстоянии 1—1,5 м пара от пары (от конца лыж предыдущего до носка лыж последующего). Стоящие в парах справа составляют одну команду, стоящие слева — другую (рис. 31).

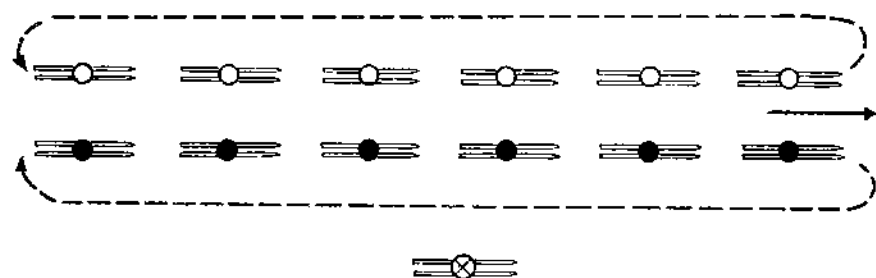


Рис. 31

Описание игры. Обе команды в колонне по два двигаются на лыжах вперед. По сигналу руководителя лыжники, идущие впереди колонн (игроки первой пары), быстро поворачиваются один направо, другой налево, бегут вдоль своих команд в противоположном направлении и встают за последней парой. Прибежавший первым выигрывает очко для своей команды. Обе команды все время продолжают двигаться вперед. По новому сигналу так же бежит следующая пара и т. д.

Игра продолжается до тех пор, пока все не примут участия в парном соревновании 1 или 2 раза (по договоренности). Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила. 1. Каждая очередная пара бежит только по сигналу руководителя. В случае фальстарта старт дается вновь. Если кто-

либо из пары 2 раза подряд выбегал до сигнала, то он проигрывает очко. 2. Во время соревнования пар лыжники все время продолжают двигаться вперед. 3. Сигнал для начала бега следующей паре дается тогда, когда игрок встанет в конец колонны. 4. Участникам, оббегающим колонну, нельзя мешать. За это команда получает штрафное очко. Штрафные очки вычитаются из общего числа очков, заработанных командой за победу пар.

Эту игру можно проводить только с хорошо подготовленными лыжниками. Команды строятся парами с учетом игроков противника. Если лыжники не равны по силам, то соревнование будет неинтересным и трудным для слабых партнеров.

62. «Сороконожка на лыжах»

Подготовка. Лыжники делятся на равные команды и строятся в колонны по одному на расстоянии 2—3 м один от другого в колонне. Расстояние между колоннами — не менее 3 м. Каждая колонна получает по длинной веревке, за которую держатся лыжники (без палок), стоя справа и слева. Перед колоннами отмечается стартовая черта. Отметкой могут служить ветки, флажки и т. п. На расстоянии 60—100 м от стартовой черты отмечается линия финиша, на которой против каждой колонны надо врыть в снег палку, флажок или просто накатать из снега большие комья.

Описание игры. По сигналу лыжники в колоннах, держась за бечевку, бегут вперед к финишной черте. Колонна, прибежавшая первой в полном составе, считается победительницей.

Правила. 1. Все лыжники должны бежать, держась за веревку. Если игрок отпустил ее, он должен догнать свою колонну и ухватиться за бечевку. В противном случае команда получает штрафное очко. 2. Команда заканчивает бег, когда замыкающий игрок в колонне пересечет финишную черту.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ В 9—10-х КЛАССАХ

В программе по физической культуре 9—10-х классов подвижных игр нет. Однако на уроках можно использовать игры, пройденные в предыдущих классах. Задача состоит в том, чтобы закрепить и совершенствовать навыки, приобретаемые на занятиях с различными видами спорта, и приучать учащихся действовать наиболее целесообразно в различных ситуациях игры.

Подвижные игры в 9—10-х классах носят ярко выраженный вспомогательный характер. Учащиеся привыкают правильно применять приобретенные навыки в неожиданно складывающейся игровой обстановке.

Учитывая большой интерес учащихся к спортивным играм, которые трудно проводить на уроках физической культуры из-за большого количества занимающихся, можно предлагать всему классу подвижные игры, близкие к спортивным. Важно, чтобы техника и тактика в этих играх были сходны со спортивной. К таким можно отнести «Мяч капитану», «Борьба за мяч» (подгото-

вательные к баскетболу), «Пасовка волейболистов», «Эстафета с элементами волейбола» (подготовительные к волейболу), «Ножной мяч в кругу», «Сквозь защиту противника» (подготовительные к футболу) и многие другие.

ГЛАВА 6.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ В ШКОЛЕ И ШКОЛЕ-ИНТЕРНАТЕ

Подвижные игры занимают большое место во внеурочной воспитательно-оздоровительной работе с учащимися, особенно младшего и среднего школьного возраста. Они проводятся на переменах, школьных праздниках, в «дни здоровья», на сборах звена, отряда, в школьном коллективе физической культуры, во время загородных экскурсий, прогулок. Кроме того, специально организуются и проводятся соревнования по играм между классами и школами.

Подвижные игры, проводимые с учащимися во внеурочное время, должны способствовать решению оздоровительных задач. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к первой и второй медицинским группам, допускаются к занятиям всеми видами игр. Школьникам с заболеваниями сердца, расстройством нервной системы в играх с длительным непрерывным бегом, силовыми напряжениями, непрерывными прыжками и другими интенсивными действиями участвовать можно с ограничениями. Таким учащимся предлагается усиленная роль в игре (подсчет очков, наблюдение за выполнением правил, судейство и т. п.).

К играм, проводимым во внеурочное время, учащиеся привлекаются на добровольных началах. Руководят подготовкой и проведением игр учителя, воспитатели, пионервожатые и старшие учащиеся.

Внеклассные занятия подвижными играми должны содействовать общему физическому развитию учащихся, закреплению и совершенствованию материала, пройденного на уроках физической культуры, а также воспитанию навыков и качеств, необходимых для освоения и сдачи норм комплекса ГТО. Кроме того, они способствуют общевоспитательным задачам: дают возможность учителю, пионервожатому лучше познать своих детей, способствуют воспитанию у детей смелости, ловкости, товарищества, организованности и др. качеств морально-волевого характера.

ИГРЫ НА ПЕРЕМЕНАХ

Игры, проводимые на перемене, имеют воспитательное и гигиеническое значение.

После длительного (особенно для младших школьников) статического положения и напряженной работы в классе учащимся необходим активный отдых.

Подвижные игры вызывают у детей положительные эмоции, стимулируют их двигательную активность. У играющих возбуждаются те нервные центры, которые при занятиях в классе были заторможены. Такое переключение работы нервных центров позволяет учащимся лучше отдохнуть и легче воспринимать учебный материал на последующем уроке.

Для организации и проведения игры требуется не менее 8—10 мин. Поэтому они обычно проводятся на большой перемене.

Учащиеся проводят игры самостоятельно, а также под руководством классных учителей, пионервожатых, учителей физической культуры. За самостоятельными играми школьников должны наблюдать старшие.

С играми, рекомендуемыми для перемен, преподаватель физической культуры знакомит учителей, пионервожатых и учащихся.

Игры между уроками проводят на пришкольной площадке, зимой — в хорошо проветренном зале, широком коридоре. Так как на перемене собираются школьники из разных классов, игры на перемене должны быть простыми по содержанию, доступными учащимся разного возраста и кратковременными.

Нельзя проводить на переменах игры, сильно возбуждающие или утомляющие учащихся. Так, нежелательны соревновательные игры с разделением участников на команды, так как их очень трудно организовать и они могут отрицательно отразиться на последующем уроке. Соревнования можно проводить только парные, в которых любой желающий выходит в нарисованный круг помериться силой, ловкостью, сообразительностью с другим. К таким относятся игры «Бой петухов», «Часовой и разведчик» и др.

Из групповых игр желательно использовать такие, в которых в любой момент можно выйти из игры и войти в игру, не нарушив ее хода («Пустое место», «Кто подходил?», «Волк во рву» и др.).

На переменах можно проводить игры-аттракционы. В них участвуют 1—2 человека, остальные активно наблюдают. Участники каждого аттракциона быстро меняются, в результате чего за 8—12 мин в нем смогут участвовать несколько десятков человек. По содержанию игры-аттракционы должны быть разнообразными, требующими быстроты и ловкости, меткости, ориентировки в пространстве и т. п.

Надо отбирать аттракционы, требующие мало места, простые по содержанию. Их можно проводить одновременно в разных местах зала, площадки. Кто-либо из старших должен наблюдать за выполнением задания и устанавливать очередь.

С учениками 1—2-х классов на переменах можно проводить игры с речитативом, пением, ритмической ходьбой под речитатив или пение, с угадыванием. В основном проводятся малоподвижные игры.

Мальчики среднего и старшего возраста любят помериться силами. Из силовых для перемены наиболее удобны такие игры, как «Перетягивание в парах», «Тяни в круг», «Бой петухов» и др.

На перемене можно организовать малоподвижные игры с по-

очередным участием в действии: «Пустое место», «К своим флажкам», «Кто подходил?» «Второй или третий лишний» и др. Не рекомендуется проводить игры с мячом, поскольку они вносят беспорядок и возбуждают детей.

Желательно одновременно организовать несколько игр в разных местах, чтобы учащиеся могли выбрать себе наиболее интересную.

Игры надо заканчивать до звонка на урок по указанию дежурного учителя, чтобы учащиеся смогли организованно войти в класс и подготовиться к предстоящему уроку.

Примерные игры для перемен. Можно использовать многие подвижные игры, освоенные учащимися на занятиях физической культурой. К таким играм можно отнести для учащихся 1—2-х классов: «Отгадай, чей голосок», «Кто подходил?», «К своим флажкам», «Пустое место», «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Запрещенное движение» и др.; для учащихся 3—4-х классов: «Группа, смирно!», «Бой петухов», «Часовой и разведчик», «Удочка с выбыванием»; для учащихся 5—8-х классов: «Перетягивание в парах», «Тяни в круг», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Второй и третий лишний», «Юла» (на зимней площадке).

Игры-аттракционы на перемене.

63. Набрасывание мешочков

Подготовка. Для каждой группы играющих заготавливаются по 3 мешочка 8×12 см, набитых на 1/3 горохом или песком. Для игры нужны табуреты по одному на каждую группу играющих.

Описание игры. С расстояния 2—3 м (в зависимости от возраста участников) играющие поочередно бросают 3 мешочка на табурет. Отмечаются лучшие участники, забросившие на табурет все 3 мешочка.

64. «Набрасывание колец»

Подготовка. Берут 3 кольца от серсо или из ивовых прутьев. Ставится табурет ножками вверх или палка на стойке высотой 0,5 м. На расстоянии 2—3 м от стойки или табурета проводится черта. Играющие встают в очередь около черты.

Описание игры. Первый участник берет 3 кольца и старается последовательно набросить их на ножки от табурета или на палку. Затем кольца бросает следующий и т. д. Отмечаются участники игры, сумевшие набросить все 3 кольца.

65. «Два стула и веревочка»

Подготовка. 2 стула спинками друг к другу ставятся на расстоянии 3—5 м один от другого. Под стульями по полу протягивается веревочка или скакалка так, чтобы концы ее слегка высовывались из-под стульев.

Описание игры. Двое играющих садятся на стулья спиной друг к другу. По сигналу каждый из них бежит как можно быстрее влево, обегает стулья, возвращается к своему стулу, садится на него и вытягивает веревочку из-под стульев. Побеждает тот, кто вытянет ее быстрее. Затем на стулья садится следующая пара

играющих. Можно установить правило: победитель остается на стуле и соревнуется со следующим учащимся. Победивший 3 раза подряд уступает место другому ученику.

66. «Вращение обручей»

Подготовка. По кругу кладут 3—5 обручей (или пластмассовых тарелок). У каждого обруча встает играющий.

Описание игры. По сигналу участники придают вращение обручам. Побеждает тот, у кого обруч прокрутится дольше. Если играющих мало, можно вращать обруч (тарелку) 2—3 раза.

67. «Срезание призов»

Подготовка. На расстоянии 2—3 м ставится 2 гимнастических стойки. Между ними на высоте 1—1,5 м от земли натягивается веревка, на которую подвешиваются «призы» (карандаши, книжечки, блокноты и т. п.).

Описание игры. На расстоянии 2—3 м от призов встают играющие. Очередному участнику надевают на голову широкий цилиндрический колпак так, чтобы он закрыл глаза. Игрок должен подойти к призам с закрытыми глазами и двумя расставленными пальцами «срезать» приз, т. е. зажать его между двумя пальцами. Если игроку это удастся, он получает приз (не обязательно снимать призы с веревки, их можно подготовить отдельно).

68. «Точный поворот»

Подготовка. Поставить стул, посадить на него желающего и предложить ему закрыть глаза.

Описание игры. Участник с закрытыми глазами должен встать со стула и пройти по квадрату — два шага вперед, два вправо, два назад, два влево и сесть на стул.

Этот аттракцион в основном используется для старших школьников.

ИГРЫ НА ШКОЛЬНОМ ПРАЗДНИКЕ

Подвижные игры, используемые на школьных праздниках и вечерах, организуют детей, создают у них бодрое, веселое настроение.

На празднике обычно бывает много детей, поэтому рекомендуется использовать массовые игры, желательно с музыкальным сопровождением. Игры под музыку проходят веселее, их легче организовывать и проводить.

Кроме массовых игр можно проводить игры-аттракционы, причем лучше — до начала основного мероприятия (концерта, спектакля). Игры-аттракционы способствуют организации школьников на празднике. Массовые игры и танцы рекомендуется проводить после основного мероприятия. Одновременно с ними можно организовать игры-аттракционы в классных комнатах и коридорах, чтобы дети, не интересующиеся массовыми играми и танцами, смогли проверить свою силу, ловкость, меткость в том или другом аттракционе.

Для старших школьников в играх-аттракционах можно орга-

низовать соревнования на лучших «троеборцев» или «пятиборцев». С этой целью подбирают 3 или 5 аттракционов, разных по содержанию, требующих проявления силы или меткости, ловкости, равновесия или умения ориентироваться в пространстве. Желающие быть «троеборцами» или «пятиборцами» должны обязательно принять участие во всех аттракционах. Победители объявляются лучшими «троеборцами» или «пятиборцами» и награждаются.

На праздниках для школьников средних и старших классов можно организовать соревнования в виде игр-поединков (двое желающих меряются силами, ловкостью, меткостью и т. п.). Такие соревнования рекомендуется организовывать в перерывах между массовыми играми и танцами. (Примерная программа игр на школьном празднике приведена в приложении.)

Праздник может быть посвящен соревнованиям по подвижным играм. В настоящее время очень популярны «Веселые старты», «Спортландия», «Делай с нами, делай, как мы, делай лучше нас» и др. Учитывая, что непосредственное участие в соревнованиях принимает небольшое количество участников, можно организовать массовые соревнования по подвижным играм, не требующим подготовки и тренировки, используя для этого массовые игры или игры-аттракционы.

На празднике в школе-интернате лучше проводить игры, требующие предварительной подготовки. К участию в них должны быть привлечены все дети: одни подготавливают поделки для аттракционов (мешочки с горохом, маски, плакаты), другие — награды победителям аттракционов, третьи готовятся к проведению игр.

Примерные игры на школьном празднике.

69. «Запрещенное движение»

Подготовка. Все играющие вместе с руководителем встают в круг. Если играющих много, руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее; если мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому встать перед ними.

Описание игры. Руководитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением «запрещенного», заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «руки на пояс». Руководитель под музыку начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед или штрафуются, а затем продолжает играть. Штраф может быть таким: проскакать на одной ноге по кругу, сказать скороговорку, отгадать загадку, сделать кувырок вперед и т. п.

Игра проводится 5—8 мин, после чего отмечают играющие, не допустившие ни одной ошибки, а также и самые невнимательные.

Правила. 1. Играющие обязаны повторять за руководителем все движения, кроме запрещенного. Тот, кто не повторяет все движения, считается проигравшим. 2. Проигравшие продолжают

играть и при каждой ошибке делают шаг вперед или выполняют штрафное задание.

70. «Шишки, желуди, орехи»

Подготовка. Играющие встают по три один за другим лицом к центру (рис. 32). Водящий — в центре. Первые в тройках — «шишки», вторые — «желуди», третьи — «орехи».

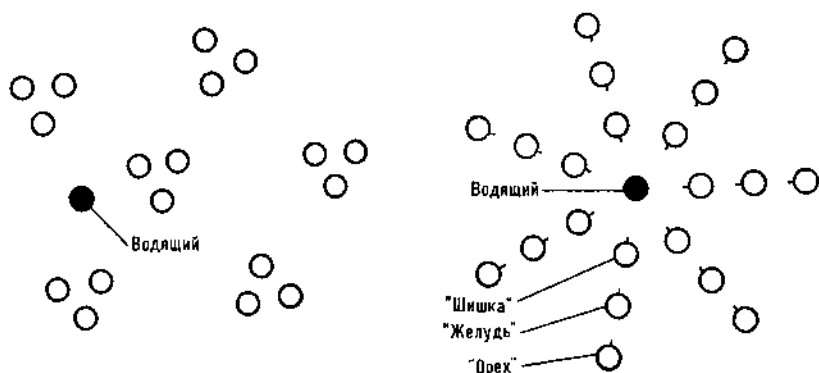


Рис. 32

Описание игры. По сигналу водящий произносит любое из трех названий, данных участникам игры. Допустим, «Орехи!». Все играющие, названные «орехами», должны поменяться местами. Водящий стремится встать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим, а водящий — «орехом». Если водящий скажет «Желуди!» — меняются местами стоящие вторыми в тройках, а если «Шишки!» — стоящие первыми в тройках. Можно одновременно выкрикнуть 2 названия или даже 3. И все названные должны поменять свои места. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими или были ими меньшее число раз.

В большом помещении можно каждую тройку построить не в колонну по три, а в кружки из 3 человек и разместить их по всей площадке.

Правила 1. Водящий каждый раз принимает название того, чье место он занял. 2. Вызванные игроки должны обязательно поменяться местами, игрок, не переменивший место, становится водящим. 3. Водящий, вызывая игроков, должен находиться в центре, чтобы его хорошо все слышали.

71. «Птицы и клетка»

Подготовка. Для игры подбирают две музыкальные мелодии: галоп или марш (для прыжков) и польку (для подскоков и перебежек).

Одна половина играющих, взявшись за руки, образует круг —

«клетку», другая — «птицы» — располагаются свободно по внешнему кругу.

Описание игры. Под музыку (галоп или марш) внутренний круг (клетка) двигается шагом или припрыгивая вправо, а птицы — влево, вытянув руки в сторону и подражая полету птиц. По сигналу руководителя клетка останавливается и играющие поднимают соединенные руки вверх. Музыкальное сопровождение меняется, исполняется вторая мелодия (полька). Птицы начинают пробегать под руками в клетку и выбегать из нее. Руководитель неожиданно дает второй сигнал (свисток), музыка прекращается, и клетка «закрывается». Игроки внутреннего круга приседают и опускают соединенные руки вниз.

Птицы, оказавшиеся в клетке, считаются пойманными. Они и игроки внутреннего круга берутся за руки. Таким образом клетка расширяется. Игра возобновляется и продолжается, пока все птицы не будут пойманы. Затем играющие меняются ролями.

Правила. 1. Клетка может захлопываться только по сигналу руководителя. Если играющие опустят руки до сигнала, птицы не считаются пойманными. 2. Если в момент сигнала птица окажется под руками играющих (голова у нее внутри клетки), она считается пойманной, если голова у нее снаружи клетки, то свободной. 3. Все птицы во время исполнения второй мелодии (польки) должны пробегать через клетку. Птицы, не делающие этого, считаются пойманными.

72. «Музыкальные змейки»

Подготовка. Все играющие строятся в колонну по четыре (или по три). Каждой колонне — «змейке» — предлагается какая-либо мелодия или песня. Например, одной змейке — «Во саду ли, в огороде», другой — полька, третьей — вальс, четвертой — марш. Аккомпаниатор проигрывает несколько раз все мелодии, чтобы играющие запомнили свои музыкальные произведения. Впереди каждой змейки ставят игрока, знающего танцевальные шаги.

Описание игры. Аккомпаниатор играет, например, польку. Змейка, которой принадлежит эта мелодия, начинает двигаться колонной за своим ведущим, повторяя на ходу все его движения. Ведущий в змейке двигается по площадке в разных направлениях, проходя через другие змейки. Все следуют за ним. Неожиданно музыкальное сопровождение меняется. Начинают играть, допустим, вальс. Змейка, танцовавшая польку, останавливается на том месте, где ее застала мелодия, а другая змейка начинает, танцуя, двигаться по площадке. Затем аккомпаниатор опять меняет мелодию, и двигается та змейка, мелодия которой зазвучала. Аккомпаниатор повторяет мелодии в произвольном порядке. Когда все змейки перепутаются, руководитель дает сигнал (свисток, тамбурин, барабан), по которому каждая змейка быстро занимает свое первоначальное положение. Выигрывает змейка, раньше других занявшая свое место.

Правила. 1. Игрокам можно двигаться только под свою мелодию; при исполнении мелодии другой змейки они должны немед-

ленно остановиться. 2. Двигаясь, играющие должны повторять движения своего ведущего. 3. Змейка должна удалиться от своего первоначального положения. Если она не делает этого и по сигналу займет первоначальное положение раньше других, то выигравшей не считается. 4. По сигналу все змейки возвращаются на свое первоначальное место. В каждой колонне игроки встают в произвольном порядке. Важно, чтобы колонна была на своем первоначальном месте.

Можно усложнить игру, введя дополнительное правило: по сигналу руководителя все змейки должны построиться лицом к руководителю, переменявшему место, причем в таком чередовании колонн, как в первоначальном положении.

73. «Посадка картошки»

Подготовка. Играющие делятся на 2—4 команды, которые выстраиваются параллельно друг другу на расстоянии 2—3 шагов, интервалы в колоннах — полшага. Перед стоящими впереди проводится стартовая линия. На расстоянии 10—20 шагов от стартовой линии напротив каждой команды чертятся в ряд кружки (лунки) или кладутся маленькие обручи — по количеству картошки в каждой мешочке. Кружки находятся на расстоянии 0,5—1 м один от другого. Играющим, стоящим впереди, дается по мешочку, наполненному картофелем (по количеству кружков-лунок) (рис. 33).



Рис. 33

Описание игры. По сигналу руководителя игроки с мешочками подбегают к своим кружкам (лункам) и кладут по одной картошке в каждый кружок. Затем игроки возвращаются обратно и передают мешочки очередным игрокам. Те бегут к своим кружочкам, собирают картошку в мешочки, возвращаются и передают мешочки очередным игрокам и т. д. Вернувшийся игрок встает

в конец своей колонны. Команда, сумевшая быстрее других закончить раскладку картофеля, считается победительницей.

Правила. 1. Если во время бега игрок уронил картошку, он должен поднять ее и положить в мешок и только тогда продолжать игру. 2. Если при раскладке картошка не попала в кружок, ее надо положить туда, и только тогда игрок может продолжать игру. 3. Игрок может выбегать только тогда, когда получит мешок. Выбегавший преждевременно получает штрафное очко. 4. Закончить раскладку и сбор картошки обязаны все игроки команды. 5. За все допущенные ошибки, если они не будут исправлены, команды получают штрафные очки.

74. «Смена пар»

Подготовка. Играющие встают парами по большому кругу, а водящий без пары — в середину круга.

Описание игры. Под музыку участники в парах начинают танцевать какой-нибудь танец. Музыка умолкает, и руководитель объявляет: «Смена пар!» Все быстро меняются местами, составляя новые пары, водящий также стремится встать с кем-нибудь в пару. Оставшийся без пары становится водящим. По указанию руководителя танец возобновляется, затем музыка снова прекращается, и по сигналу руководителя происходит смена пар. Так играют несколько раз.

Правила. 1. По команде все должны сменить партнеров, в противном случае один из пары становится водящим. Это правило не всегда можно соблюдать, так как при большом количестве участников трудно заметить эту ошибку. 2. После смены пар все опять встают по кругу и продолжают танцевать каждый с новым партнером. 3. Если играющих очень много, можно сделать 3—5 водящих, которые по сигналу будут искать себе пару.

75. «Маскировка в колоннах»

Подготовка. Все играющие строятся в колонну по четыре. Каждая колонна — отдельная команда.

Описание игры. Под музыку команды начинают двигаться колоннами за ведущими в разных направлениях. Играющие в каждой колонне повторяют движения ведущего.

По сигналу руководителя «Копна!» играющие каждой команды образуют тесный круг и поднимают руки вверх, слегка наклонившись вперед (рис. 34, а). Команда, сумевшая быстрее других «замаскироваться», т. е. принять соответствующее положение, считается победительницей. Затем под музыку движение в колоннах возобновляется. По сигналу руководителя «Тропинка!» играющие в каждой колонне останавливаются, вытягивают руки вперед и кладут их на плечи впереди идущих, образуя цепочку (рис. 34, б).

Отмечаются лучшие, и вновь под музыку начинается движение колонн. По команде руководителя «Кочки!» играющие в каждой колонне приседают (рис. 34, в). Названия руководитель чередует произвольно.

Побеждает команда, быстрее других принимавшая указанное руководителем положение.

Правила. 1. Каждая команда двигается самостоятельно в любом направлении. 2. Команда считается замаскированной, когда все ее игроки примут соответствующее сигналу положение.

76. «Третий лишний на прогулке»

Подготовка. Все играющие встают парами по кругу, одна пара за другой, по направлению движения. Двое водящих находятся в середине в 3—5 шагах один от другого. Играющие держатся под руку, а свободные руки ставят себе на пояс.

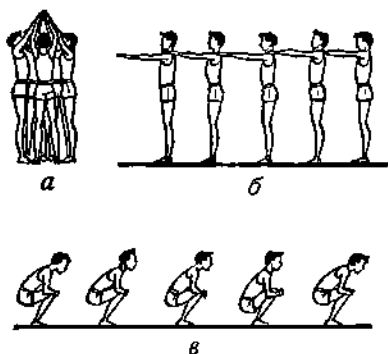


Рис. 34

Описание игры. Все пары прогуливаются под музыку (или под пение всем знакомой и любимой песни). Один из водящих убегает, другой — догоняет его. Убегающий, спасаясь, становится рядом с какой-либо парой, взяв под руку крайнего. Если ему это удалось, его ловить нельзя. Игрок, находящийся с другой стороны пары, должен убегать от водящего и, тоже спасаясь, присоединиться к любой паре справа или слева от нее, схватив крайнего под руку. Так игра продолжается до тех пор, пока водящий не поймает кого-либо из убегающих. Тогда пойманный меняется ролью с водящим.

Правила. 1. Ловить можно только убегающего или «третьего лишнего» в паре. 2. Ловящий и убегающий могут бегать по всему залу и между парами. 3. Стоящие в парах должны держать свободные руки на поясе. 4. Убегающий и ловящий не должны мешать гуляющим парам.

Игры-аттракционы.

77. «Ногой по мячу»

Подготовка. В круг, нарисованный на полу, кладется волейбольный мяч. В 6 шагах от круга проводится начальная черта. Играющий встает у черты. Ему надевают на голову колпак так, чтобы закрыть глаза.

Описание игры. По сигналу играющий с закрытыми глазами (надетым колпаком) должен подойти к мячу и ударить его ногой. Если ему это удастся, он выиграл. Для усложнения можно предварительно предложить игроку сделать поворот на 360° у начальной черты, а затем идти к мячу. Можно игру проводить и без колпака, просто честно закрывать глаза.

Вариант «Рукой по колпаку»

Ставится табурет и на него кладется надутый пакет. Можно его заменить воздушным шаром или легким мячом. Задача — по-

дойти к табурету с определенного расстояния с закрытыми глазами и ударить по пакету (шару) рукой.

78. «Ходьба с биноклем»

Подготовка. На полу чертится линия длиной 3—4 м. С одной стороны у конца ее становится желающий и прикладывает бинокль к глазам широкими линзами (предметы будут отдаляться).

Описание игры. Играющий с биноклем должен пройти по линии, не сходя с нее. Сделать это, держа бинокль у глаз, отдаляющий предметы, довольно трудно. Кому удастся это выполнить, получает приз.

ИГРЫ В ГРУППАХ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ

В группах продленного дня, а также в школах-интернатах наряду с другими оздоровительными мероприятиями используются разнообразные подвижные игры. В них участвуют ученики младших и средних классов. Они проводятся под руководством воспитателей, а также самостоятельно, но желательно под наблюдением воспитателей.

Игры — активный отдых школьников после учебных занятий. В режиме продленного дня они являются составной частью физкультурно-оздоровительной работы, проводимой в школе. Игры направлены на укрепление здоровья и закаливание учащихся, на воспитание морально-волевых и физических качеств, на формирование у детей организаторских навыков по проведению игр.

В 1974 г. был издан специальный приказ Министерства просвещения СССР и Спорткомитета СССР, согласно которому ежедневно в группах продленного дня должны проводиться занятия по физической культуре не менее одного часа.

Подвижные игры проводятся ежедневно во время прогулок на воздухе, а в плохую погоду — в хорошо проветренном помещении.

С младшими школьниками можно играть до 2 часов (до приготовления уроков и после), с подростками — до часа в день. Подростки играют во время прогулки до приготовления уроков.

Игры в группах продленного дня и в школах-интернатах должны удовлетворять естественную потребность школьников в движениях и обеспечивать активный отдых после учебы.

В группах (классах) воспитатели проводят игры, хорошо знакомые детям («12 палочек», «Салки» в разных вариантах, «Прятки», «Стой!»), а также знакомят их с новыми увлекательными играми, которые не входят в программу по физической культуре («Свечи», «Русская лапта», «Борьба за флажки»). Рекомендуется использовать национальные игры и игры, пройденные учащимися на уроках физкультуры.

Планируя занятия играми, воспитатель учитывает календарь спортивно-массовых мероприятий в школе и помогает учащимся готовиться к соревнованиям, к сдаче норм ГТО. Кроме того, он готовит актив для проведения игр на школьных праздниках.

Школьники участвуют в играх на добровольных началах, по желанию.

Часовое занятие играми не должно быть дополнительным уроком по физической культуре.

Если игры проводятся организованно, воспитатель должен наметить предварительный план занятий, продумать каждую игру, подготовить площадку, инвентарь, привлекая к этому учащихся.

В течение часа можно провести от 2 до 5 игр. Это зависит от их характера, методики проведения, а также от состава занимающихся и их настроения. Если детям игра не понравилась или если она недостаточно организованно проводится, то время, отводимое на нее, лучше сократить. Если же она увлекла учащихся, можно ее продлить.

С учащимися 1—3-х классов начинать занятие рекомендуется с малоподвижной игры, требующей внимания, чтобы организовать детей и постепенно вовлечь в активные действия. Такими играми могут быть «Кто подходил?», «Группа, смирно!», «Заяц без логова», «Пустое место» и др. Затем проводятся 1—2 более интенсивные и сложные по структуре игры («Октябрята», «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Метко в цель», «День и ночь», «Охотники и утки»). В заключение проводится игра малоподвижная, требующая наблюдательности, внимания («Кто подходил?», «Падающая палка», «Группа, смирно!»).

Если проводятся 2 игры с активным участием всех играющих, желательно, чтобы игры были разнохарактерными по движениям. Например, первая игра с преобладанием бега («Салки», «20 палочек», «Эстафета с бегом»), вторая — прыжков («Удочка», «Челнок»).

Со школьниками 4—6-х классов, как правило, в течение часа проводят 2—3 игры. Первой должна быть малоподвижная игра, позволяющая организовать учащихся, сосредоточить их внимание («Падающая палка», «Группа, смирно!», «Два лагеря»), второй — интенсивная игра, требующая проявления быстроты, ловкости, силы (эстафеты с различными заданиями, «Выталкивание из круга», «Перестрелка» и другие подготовительные игры к спортивным). Заканчивать занятие рекомендуется относительно спокойной игрой на внимание, ориентирование, быстроту торможения. Затем можно разобрать игры, поведение отдельных играющих в играх, объяснить тактику игры и т. п.

Если стоит задача подготовить подростков к спортивным играм, то сначала можно провести подвижную игру с элементами техники и тактики той спортивной игры, к которой нужно готовить. Например, игра «Не давай мяча водящему» является подготовительной к ручному мячу или баскетболу. После подготовительной игры проводится спортивная игра по упрощенным правилам.

Если желающих играть много, необходимо разделить их на 2—3 группы и в каждой группе проводить игры самостоятельно под наблюдением воспитателя.

Схема построения занятия варьируется в зависимости от поставленных задач, состава учеников и условий.

Можно организовать игры с инвентарем игротеки, тогда играющие объединяются в небольшие группы или играют самостоятельно, тренируясь в прыжках, метаниях, беге. В таком занятии воспитатель наблюдает за играющими и направляет их поведение.

ИГРЫ В ПИОНЕРСКОЙ ДРУЖИНЕ

Пионерская организация в школе должна широко использовать игры.

Среди пионеров очень популярна военно-спортивная игра «Зарница», содействующая военно-спортивному и патриотическому воспитанию пионеров. На сборах отрядов и звеньев можно проводить игры «Зарнички», которые воспитывают навыки той или иной специализации юнармейца. Тем самым пионеры подготовятся к завершающей игре «Зарница».

При выборе игр, их организации и проведении необходимо учитывать педагогическую задачу, состав пионеров, их интересы и подготовленность, а также характер игр и обстановку, в которой они проводятся.

Особенно широко используются игры на сборах октябрятских «звездочек». Это помогает организовать ребят в дружный коллектив и прививать им различные умения и навыки (быстро среагировать на действия товарища, вовремя преодолеть препятствия, уметь ориентироваться в пространстве и т. п.).

При выборе игр учитывается место их проведения. В помещении (в пионерской комнате или в классе) проводятся малоподвижные игры, например, «Кто подходил?», «Падающая палка», «Часовые и разведчики», «Отряд, смирно!». Кроме того, можно проводить игры-аттракционы, рекомендованные для перемен и школьных праздников. Хорошо, если пионервожатый вместе с пионерами составит задания для отдельных аттракционов, связанных с подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО, а также и с подготовкой к игре «Зарница» или «Орленок».

При проведении сбора пионеров на площадке, хорошо использовать игры, требующие большого пространства («Салки» с разными вариантами, «Сбор флажков», «Русская лапта», «Пионербол», «Город за городом», «Защищай товарища», «К флажку»).

Подвижные игры желательно проводить на каждом сборе звена или отряда, так как они — одно из самых любимых ими занятий.

Игры проводят в начале сбора, чтобы организовать ребят, создать у них бодрое настроение. Можно проводить их и между отдельными мероприятиями для активного отдыха детей. Игры, проводимые в конце сбора, способствуют сплочению пионеров в дружный коллектив и эмоциональному завершению пионерского сбора.

Сбор октябрятской «звездочки» иногда может состоять только из игр. Его можно посвятить теме «Физкультура октябрат».

Вначале проводится очень краткая беседа (не более 10 мин) о значении физической культуры для октябрёнка, затем разучивается (или закрепляется) утренний зарядка, которую рекомендуется делать каждому октябрёнку, и в заключение проводятся 2—3 подвижные игры («Кто подходил?», «Два стула и веревочка», «Набрасывание мешочков»). Такой сбор можно провести даже в классе, отодвинув парты к стенам.

Можно посвятить сбор пионерского отряда подготовке к соревнованиям по подвижным играм или непосредственно соревнованиям между звеньями, для чего пионеры предварительно получают соответствующие задания и готовятся. В таких соревнованиях проводятся игры-эстафеты, игры с метанием мяча («Город за городом», «Русская лапта»), игры с борьбой двух коллективов («Борьба за флажки»).

К концу учебного года рекомендуется проводить сборы за городом. На пересеченной местности организуются игры, в которых пионеры приучаются маскироваться, укрываться, ориентироваться, передвигаться по компасу и т. д.

На пересеченной местности хорошо готовиться к военно-спортивной игре «Зарница», используя игры, в которых юнармейцы обучаются той или иной специальности. Пионеры заранее готовят инвентарь, делятся на команды, распределяют роли. Пионервожатые с активом заблаговременно выбирают местность, на которой будет проводиться игра, отмечают условные границы игры и знакомят с ними участников перед ее началом.

Многие игры, проводимые на сборе звена, отряда, полезно разучивать с товарищами во дворах. Поэтому необходимо воспитывать у пионеров организаторские навыки, чтобы они сами могли проводить игры.

Полезно с пионерами собрать игры, в которые ребята играют у себя во дворах, дома, а также играли в деревне, в пионерлагере. Лучшие из них использовать на сборах.

Примерные игры для пионерских сборов.

79. «Салки»

Подготовка. Выбирается водящий, который берет цветной платочек и встает посредине. Все остальные окружают его в произвольном порядке. Большую площадку необходимо ограничить.

Описание игры. Водящий — «салка» — поднимает руку с платочком вверх и говорит: «Я — салка!» После этого все разбегаются в пределах площадки, а он старается догнать кого-либо из убегающих. Игрок, которого он коснулся рукой или платочком, считается осаленным и становится салкой; бывший водящий передает ему платочек, и игра продолжается. Каждый раз, когда салка поймает кого-нибудь, он передает ему платочек, и пойманный становится салкой.

Правила. 1. Водящий может ловить только после того, как скажет: «Я — салка!» 2. Новый водящий не имеет права сразу ловить бывшего водящего. 3. Выбегавший за границу площадки считается пойманным и становится новой салкой.

Вариант «Салки ноги от земли»

Построение то же, но, спасаясь от водящего, играющие стремятся вскочить на что-либо, и тогда салка не имеет права их ловить. Такую игру лучше всего проводить в гимнастическом зале или в классе, где есть предметы, на которые играющие могут залезть.

Вариант «Салки с домом»

Построение то же, но для играющих чертится «дом», в котором водящий не имеет права ловить.

Вариант «Салки-пересекалки»

Убегающие могут выручать друг друга, пересекая дорогу между догоняющим салкой и убегающим. Как только кто-либо перебежит дорогу, салка должен ловить его. Игра продолжается до тех пор, пока салка не осалит кого-либо из пересекавших дорогу. После этого пойманный становится салкой.

Вариант «Салки „Дай руку!“»

Построение то же. Салка ловит. Убегающий от салки кричит кому-либо из товарищей: «Дай руку!» Если товарищ успеет дать ему руку, то салка не имеет права их осаливать. В этой игре стоять парами для спасения от салки нельзя. Схватившись за руку играющие могут держаться не более 4 с.

80. «Ловишки в кругу»

Подготовка. Чертится большой круг. Играющие располагаются с внешней его стороны. В середину круга встают 1—2 водящих. Все играющие за кругом получают по бумажному билету.

Описание игры. По сигналу руководителя играющие начинают перебегать через круг. Водящие, не выходя из круга, ловят их. У пойманного на билете делают надрыв. Пойманный опять включается в игру, если его поймают второй раз, он получает второй надрыв. По окончании игры проверяются билеты у всех играющих. Выигрывают те, у кого билеты остались без надрыва.

Правила. 1. Ловить можно только в кругу, не заходя за черту. 2. Пойманный должен беспрекословно подать свой билет для надрыва. 3. Игроки, заступившие за черту хотя бы одной ногой, считаются пойманными.

Можно усложнить игру, предложив детям не перебегать круг, а пересекать его, прыгая на одной ноге.

81. «Заяц без логова»

Подготовка. Играющие, за исключением двух водящих, разделяются на группы по 3—5 человек. С этой целью лучше всего построить их в круг и рассчитать по три или по пять, в зависимости от количества играющих. Группы образуют кружки и размещаются в разных местах площадки на расстоянии 2—4 м. В каждом кружке — «логове» — первый номер встает в середине и изображает зайца. Один из водящих — «охотник», другой — «заяц», не имеющий логова (бездомный). Водящие встают в стороне от кружков (рис. 35).

Описание игры. Руководитель дает команду для начала игры: «Раз, два, три!» На «раз» водящий заяц начинает убегать, а на «три» охотник начинает его ловить. Заяц, спасаясь от охотника,

может забежать в любое логово (кружок), в котором играющие держатся за руки. Тогда заяц, находившийся там, выбегает, а охотник начинает преследовать уже его. Если охотник поймает зайца, то они меняются ролями. После того как первые номера зайцев побегали, руководитель останавливает игру и предлагает стать зайцами вторым номерам, а первым занять места в кружках. Затем становятся зайцами третьи номера и т. д. Можно меняться ролями и следующим образом: каждый раз, когда заяц

забежит в логово, он меняется местом с очередным игроком, стоящим в кружке. В заключение игры отмечаются зайцы, ни разу не пойманные.

Правила. 1. Охотник может ловить зайца только вне логова. 2. Пробежать зайцам через логово нельзя. Если заяц вбежал в логово, он должен там остаться. 3. Как только заяц вбежал в логово, находящийся там игрок должен немедленно выбежать. 4. Игроки, образующие кружок, не должны мешать зайцам вбежать и убежать.

Если играющих мало, то кружок образуют 2—3 человека. В данном случае вбегаю-

щий заяц встает спиной к любому из играющих. Оказавшийся сзади него убегают.

82. «Стой!»

Подготовка. Игроки образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Один из них — водящий — получает маленький мяч и выходит на середину круга.

Описание игры. Водящий сильно ударяет мячом о землю и называет чей-нибудь номер. Вызванный бежит за мячом, а остальные играющие разбегаются в разные стороны. Вызванный — новый водящий, — схватив мяч, кричит: «Стой!» Все останавливаются и стоят неподвижно там, где их застала команда. Водящий стремится попасть мячом в ближайшего игрока, который может увертываться от мяча, не сходя с места (наклоняться, приседать, подпрыгивать и т. п.). Если водящий промахнется, то бежит за мячом опять, а все разбегаются. Взяв мяч, водящий кричит вновь: «Стой!» и старается осалить им кого-либо из играющих и т. д. Осаленный мячом игрок становится новым водящим, играющие окружают его, и игра начинается сначала.

Правила. 1. По команде «Стой!» никто не имеет права сходить с места. 2. Пока водящий не взял мяч, играющие могут перемещаться по площадке как угодно.

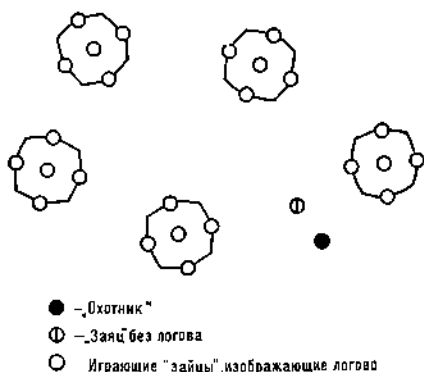


Рис. 35

83. «Падающая палка»

Подготовка. Все рассчитываются по порядку номеров и образуют круг. Первый номер встает в середину круга. Он получает палку и ставит один ее конец на пол, а другой придерживает рукой. Если играющих много, то они образуют 2 круга и в каждом играют самостоятельно.

Описание игры. Водящий, держа за конец палку, громко называет какой-нибудь номер и отпускает палку. Игрок с названным номером должен подскочить и схватить палку, пока она не упала на пол. Если ему это удастся, он возвращается на свое место, а водящий продолжает водить. Если же он не поймает палку, то становится водящим, а бывший водящий идет на его место.

Играют установленное время, после чего отмечаются игроки, которые ни разу не были водящими, за исключением первого водящего.

Правила. 1. Водящий не имеет права отпускать конец палки до того, как назовет чей-либо номер. 2. Играющие не должны мешать друг другу. Если кому-либо из игроков помешали выбежать к палке и из-за этого он не сумел ее схватить, то игрок остается на месте, а водящий продолжает игру.

Вариант «Падающий мяч»

Построение то же, что и в предыдущей игре, но вместо палки водящий держит мяч. Подбросив его вверх, он называет номер; вызванный игрок должен подскочить и поймать мяч в воздухе. Остальные правила те же, что и в игре «Падающая палка». На уроке эту игру можно проводить в 2—3 кругах.

84. «Вызов»

Подготовка. На двух противоположных сторонах площадки на расстоянии 10—30 м чертятся линии «городов». Играющие делятся на 2 равные команды и в каждой выбирают капитана. Одна команда выстраивается шеренгой за линией одного города, другая за линией противоположного. Начинают по жребию, который бросают капитаны.

Описание игры. Капитан команды, начинающей игру, посылает любого игрока из своей команды в город другой команды, участники которой вытягивают правые руки вперед ладонями вверх, согнув их в локтях. Посланный игрок вызывает помериться силами любого участника противоположной команды: он дотрагивается до ладоней играющих 3 раза. Тот, кого он коснется в третий раз, им вызван. После третьего прикосновения игрок бежит к себе домой, вызванный догоняет, стараясь поймать его до линии города. Пойманный игрок идет в плен. Если игрок не пойман, то пленником становится вызванный участник. Каждый пленный должен встать в затылок поймавшего его или убежавшего от него игрока. Затем капитан другой команды посылает игрока на вызов и т. д., поочередно от каждой команды.

Участник каждой команды стремится не попасть в плен и выручить своего игрока из плена. С этой целью он вызывает игрока противоположной команды, у которого находится пленник. Если

вызванный игрок не сможет его догнать, то идет в плен, а пленник возвращается на свое место в свою команду. Если же вызванный догонит противника, то у него будет два пленника. Таким образом, количество игроков в командах все время меняется. Выигрывает команда, в которой по окончании установленного времени (10—15 мин) будет больше пленных.

Игра считается законченной, если все игроки одной команды попадут в плен к другой команде.

Правила. 1. Игрок может коснуться ладоней одного, двух или трех противников, но всего 3 раза; каждый раз он громко считает. 2. Касаться можно только определенной рукой и вытягивать вперед такте определенную руку (правую или левую, по договоренности). 3. Пленные должны стоять позади игроков, взявших их в плен. 4. Пленного можно выручить. Для этого надо вызвать игрока, у которого находится пленник, и если вызванный будет взят в плен, то его пленник освобождается и возвращается в свой город на свое место. Если у вызванного игрока несколько пленных, то все они освобождаются. 5. Капитан посылает на вызов игроков по своему усмотрению или по очереди. 6. Если капитан попал в плен, его заменяет игрок его команды.

85. «Двенадцать палочек»

Подготовка. Небольшая дощечка кладется на камень так, чтобы один конец ее был на земле, а другой приподнят. На дощечку кладут 12 палочек (на тот ее конец, который на земле). Из играющих выбирается один водящий.



Рис. 36

Описание игры. Водящий ударяет ногой по свободному концу дощечки (рис. 36). Палочки разлетаются в разные стороны. Водящий начинает собирать палочки. В это время все играющие убегают и прячутся. Когда палочки собраны и уложены на дощечку, водящий отправляется искать спрятавшихся. Каждый найденный игрок выбывает из игры и садится в стороне. Спрятавшийся игрок может незаметно для водящего подбежать к дощечке и со словами «Двенадцать палочек летят!» ударить ногой по дощечке. Водящий в этом случае должен опять

собирать палочки, а все играющие, в том числе и пойманные, перепрыгиваются.

Игра идет до тех пор, пока водящий не найдет всех. Игрок, найденный последним, становится водящим.

Правила. 1. Прятаться можно только после того, как водящий ударит ногой по дощечке. 2. Игрок, замеченный водящим, должен вернуться к месту у дощечки. 3. Если играющему удалось незаметно подойти к дощечке и ударить по ней, все найденные до этого времени могут бежать и прятаться. 4. Найденный игрок, ожида-

ющий окончания игры, не имеет права подбивать дощечку с палочками.

В этой игре могут участвовать не более 10 человек. Лучше всего, когда играют в нее 3—5 участников. В помещении ее проводить нельзя.

86. «Свечи»

Подготовка. На одной стороне площадки проводится черта длиной в 4 шага. Все остальное пространство площадки называется «полем». Играющие выбирают двух игроков — метальщика и подающего. Метальщик и подающий встают у черты. Все остальные игроки произвольно размещаются по полю. Метальщик берет лапту (толстая палка с немного обструганным концом, чтобы лучше было ее держать), а подающий маленький мяч.

Описание игры. Подающий, стоя у черты, невысоко подбрасывает мяч, а метальщик сильно бьет по нему лаптой, стараясь послать его как можно выше и дальше.

Игроки, стоящие в поле, стараются поймать мяч на лету, т. е. «поймать свечу». Кому это удастся, тот становится метальщиком, а бывший метальщик бежит на его место в поле.

Если свечу поймать не удалось, один из игроков поднимает мяч и немедленно бросает его подавальщику. Если подавальщик поймает мяч, не заходя за черту, он становится метальщиком, а бросивший мяч становится новым подавальщиком. Бывший метальщик бежит в поле на место ушедшего игрока.

Правила. 1. Если метальщик промахнулся 2 раза или отбил мяч назад, то он меняется местом с подавальщиком. 2. Если подавальщик 3 раза подряд плохо подал мяч, то он идет в поле, а на его место назначается новый подавальщик. 3. Нельзя отбивать мяч в землю, он должен лететь по воздуху.

87. «Русская лапта»

Подготовка. На одной стороне площадки проводится черта «города», на противоположной, на расстоянии 40—60 шагов от черты города, — черта «кона». Если игра проводится на травяной площадке (лужайке), линии города и кона можно отметить какими-либо предметами. Пространство между городом и коном называется «полем». Для игры требуется лапта (толстая палка длиной 70—80 см с обструганным концом, чтобы удобнее было держать ее) и маленький резиновый или тряпичный мяч.

Играющие выбирают двух капитанов («маток», как часто их называют в этой игре) и делятся на 2 равные команды. Затем жребием определяется, какой команде играть в поле и какой в городе. Команда, играющая в поле, произвольно размещается по всему полю лицом к черте города. Другая команда становится в городе (рис. 37).

Описание игры. Капитан команды, находящейся в городе, получает лапту с мячом и устанавливает очередь между своими игроками для отбива мяча. Капитан команды поля посылает одного из своих игроков в город (к противникам) для подачи мяча. Первый по очереди игрок команды города берет лапту и встает

у линии города. Подавальщик получает маленький мяч и, стоя у черты города, подбрасывает его, а первый игрок города отбивает его ладной как можно дальше в поле. Если удар по мячу был хороший, игрок бежит через поле на кон и обратно. Если же удар был слабый и мяч упал недалеко, игрок остается в городе и ждет следующего хорошего удара, после чего бежит. Игроки поля стараются поймать «свечу» или схватить мяч с земли и осалить им перебегающих. Если кому-либо из игроков поля удастся поймать свечу, то все они идут играть в город, а команда города переходит в поле. Если же игрокам поля удастся осалить мячом кого-либо из перебегающих, то сейчас же все они бегут в город, а игроки из города быстро бегут в поле и стараются «отсалиться», т. е. попасть мячом в кого-либо из игроков, не успевших убежать в город. Если им это удастся, то они опять бегут как можно быстрее в город, а из города команда бежит в поле и также стремится отсалиться.

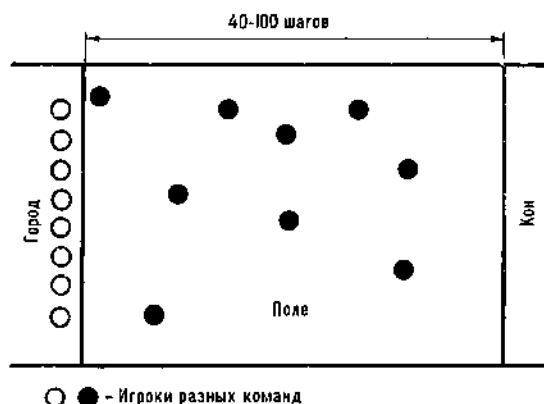


Рис. 37

Таким образом, происходит борьба за обладание городом. Когда в городе утвердится неосаленная команда, игра продолжается дальше. Побеждает команда, сумевшая продержаться в городе дольше другой за все время игры. Можно присуждать победу и по-другому: каждый игрок города, пробежавший на кон и обратно, зарабатывает очко. В конце подсчитывается, у какой команды больше очков.

Правила. 1. Играющие в городе отбивают мяч в поле по очереди, установленной капитаном. 2. Каждый игрок может бить по мячу только один раз, независимо от того, попал он или промахнулся. Право на следующий удар он получает после того, как сбегает на кон и вернется в город неосаленным. Вернувшись, он занимает очередь за последним игроком города, не пробившим по мячу. 3. Капитан может бить подряд 3 раза. Он имеет право

бежать после любого своего удара. 4. Перебегающий должен оставить лапту в городе, в противном случае он обязан вернуться назад и бежать снова. 5. После сильного хорошего удара перебежать можно сразу нескольким игрокам. 6. Подавальщик имеет право салить мячом перебегающих игроков, как и игроки, находящиеся в поле.

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ

По подвижным играм проводятся соревнования, как и по спортивным. Они способствуют подготовке к занятиям спортом. В хорошо организованных соревнованиях ребята закаляются, у них воспитываются ценные морально-волевые качества и навыки.

Соревнования организуются в школах, пионерских лагерях и других внешкольных организациях под руководством учителей, воспитателей, пионервожатых, старших товарищей. Соревнуются классы, близкие по возрасту, отряды в пионерском лагере (младшие отдельно от старших). Соревнования проводятся на первенство школы, пионерлагеря, района, города. Для этого используются следующие игры: «Эстафеты с преодолением различных препятствий», «Перестрелка», «Русская лапта», «Круговая лапта», «Пионерская лапта», «Пионербол» и другие.

Соревнования по подвижным играм способствуют воспитанию организаторов — вожаков игр и помогают внедрять игры в быт. В некоторых играх к ребятам присоединяются взрослые — родители, шефы. Конечно, при этом каждый, согласно правилам, выполняет задание, соответствующее их возможностям.

Не умаляя значения соревнований по отдельным играм, которые организовать значительно легче, отметим, что наиболее ценны в педагогическом отношении соревнования по целому комплексу подвижных игр. В комплекс подбираются подвижные игры с разнообразной двигательной деятельностью, различными техническими и тактическими действиями, требующими проявления различных морально-волевых и физических качеств. Такие соревнования требуют от участников всесторонней подготовленности и, в свою очередь, способствуют их развитию.

В 70-х годах в Белоруссии начали проводить комплексные соревнования по подвижным играм под названием «Спортландия» (страна спорта, страна ловких и находчивых, умелых и жизнерадостных). Эти соревнования проводятся и в настоящее время. Примерно в это же время в Волгограде появились соревнования по подвижным играм под названием «Веселые старты», которые широко распространились по всему Советскому Союзу. В 1973 г. вышло постановление ЦК ВЛКСМ, Государственного комитета Совета Министров СССР по телевидению и радиовещанию и Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР «О Всесоюзных соревнованиях пионеров и школьников по играм и эстафетам на приз клуба «Веселые старты». В постановлении предлагается комитетам ВЛКСМ, комитетам по физкультуре

и спорту, органам народного образования всемерно содействовать выполнению постановления, расширять строительство игровых площадок, поделки инвентаря для игр, проводить семинары для руководителей таких соревнований.

Улучшению спортивно-массовой и оздоровительной работы в общеобразовательных школах посвящено постановление ВЦСПС, ЦК ВЛКСМ, Министерства просвещения СССР и Комитета по физической культуре и спорту «О проведении Всесоюзных детских спортивных игр «Старты надежд». В программах этих соревнований наряду со многими средствами физической культуры рекомендуется широко использовать спортивные и подвижные игры.

Соревнования по подвижным играм активизируют внеклассную спортивно-массовую работу, способствуют воспитанию организаторов игр, судей, помощников преподавателей физической культуры в школе, помощников пионервожатых в лагере, развивают у детей личную инициативу, обогащают их творчество, воспитывают привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями. Дети в доступной им форме знакомятся с основами техники в различных видах спорта.

Положительное воспитательное влияние на детей оказывают те соревнования, методика проведения которых тщательно продумана. В связи с этим следует заблаговременно готовить положение о соревнованиях, привлекать к их организации и проведению опытных педагогов, методистов, воспитателей, пионервожатых, а также актив помощников из учащихся.

Для проведения соревнований в школе создается штаб под председательством директора школы, в районе — штаб при райкоме ВЛКСМ, в городе — штаб при горкоме ВЛКСМ. В штабы входят представители комсомольских и пионерских организаций, горно, директора отдельных школ, преподаватели физической культуры, пионервожатые, актив ребят.

Штаб разрабатывает положение о соревнованиях: определяет его цели и задачи, руководителей, состав участников, время и место проведения, утверждает судейскую коллегию, в которую входят представители комитета ВЛКСМ, работники физической культуры, ведущие спортсмены, ветераны спорта, представители отдела народного образования, шефствующей организации.

Штаб утверждает программу соревнований, костюмы участников, эмблему соревнований, готовит плакаты, дипломы, медали участникам, устанавливает награды победителям на разных этапах соревнований, памятные подарки, почетные грамоты, переходные призы городского комитета комсомола и городского комитета по физической культуре и спорту, дипломы.

Как городские, так и районные штабы ведут большую организаторскую и пропагандистскую работу по внедрению подвижных игр в систему физического воспитания детей как в школе, так и вне школы. Городские штабы постоянно оказывают практическую и методическую помощь в проведении соревнований районным штабам, школам, местным организациям, желающим принять

участие в соревнованиях, а также активистам и организаторам игр.

Чаще всего в этих соревнованиях используются игры-эстафеты, которые помогают учащимся готовиться к сдаче норм ГТО.

Задания могут быть различными: пробежать, проскакать, поползти дистанцию, преодолеть препятствия на дистанции (перелезть через бревно, залезть на канат, на гимнастическую стенку, пролезть через обруч, трубу и т. п.). В игры-соревнования включаются гимнастические, акробатические, легкоатлетические и другие упражнения, включенные в программу по физической культуре для общеобразовательных школ, или подводящие упражнения к отдельным видам спорта.

В соревнования также включаются игры из программ по физической культуре для разных классов, из сборников игр, игры, популярные среди учащихся, забытые, национальные игры, игры, составленные самими учащимися и разработанные совместно с учителями и пионервожатыми. Из школьной программы, например, можно использовать с младшими школьниками игры «Октябрята» или «Волк во рву» (разделить детей на две команды и вести подсчет пойманных за 2—3 пробежки), «Метко в цель», «Часовые и разведчики» (с обязательной сменой ролей), «Охотники и утки» (за установленное время со сменой ролей) и др.

Соревнования проводятся поэтапно: вначале — по классам, группам октябрят, звеньям пионеротрядов. Соревнуются учащиеся 7—8, 9—11, 12—14 лет. Команда, выигравшая в классе, соревнуется с командами параллельных классов. Затем проводятся соревнования между разными классами, при этом участникам разных возрастов даются разные задания, а в некоторых играх разные задания даются мальчикам и девочкам. Отбираются игроки для сборной команды школы, которые участвуют в соревнованиях между школами. Дальше можно провести соревнование лучшей сборной команды одной школы города со сборной командой школы другого города.

Также поэтапно проводятся соревнования и в пионерском лагере: вначале между группами, «звездочками», звеньями отрядов, затем — на первенство пионерлагеря. После этого проводят соревнования сборных команд разных лагерей.

На первом этапе в команде может быть от 5 до 10 участников, на последнем — до 20—24.

В соревнованиях могут участвовать ученики всех классов. Задания и игры должны соответствовать их возрастным особенностям, а также физическому развитию. Учитываются также различные интересы и физические возможности мальчиков и девочек подросткового возраста.

Можно использовать разные игры для мальчиков и девочек или объединить их в одной команде (что педагогически более ценно), но давать им разные задания. Так, мальчики в эстафете ведут мяч ногами, а девочки ведут его руками, ударяя о землю.

Если в эстафете участвуют ученики разных классов, то млад-

шим даются облегченные задания. В одной и той же эстафете могут быть разные задания, но они должны быть одинаковыми в каждой команде. Например, участники младших классов в эстафете могут добежать до гимнастической стенки, коснуться ее рукой и вернуться обратно, учащиеся среднего школьного возраста — на этой же дистанции сделать кувырок, добежав до стенки, подняться по ней, прыгнуть вниз и, возвращаясь обратно, проскакать на одной ноге. Старшим школьникам можно предложить проползти по-пластунски, забраться по лестнице на руках и также спуститься.

Соревнования проводятся по олимпийской системе: проигравшая команда выбывает. С выбывшими командами можно провести «утешительные» игры.

За победу в каждой игре команда получает установленное положением количество очков. Например, 3 очка за выигрыш, 2 очка за игру вничью и 1 очко за проигрыш.

На соревнованиях между классами, школами, лагерями собирается много зрителей. С ними тоже можно организовать соревнования. Учитывая, что зрители стоят на месте, можно предложить им такую игру, которая не потребует их перемещения (например, «Запрещенное движение»). С этой целью зрителей делят на 2 команды соответственно соревнующимся, подсчитывают ошибки, допущенные в игре. Выигрывает команда зрителей, допустившая меньше ошибок. Также можно провести соревнование между капитанами. Например, на лучшее знание спорта (поочередно задавая им вопросы по различным видам спорта) или на координацию (давая упражнения на координацию).

Очки, полученные болельщиками и капитанами, присоединяются к очкам соревнующихся команд.

Обычно программа комплексных соревнований по подвижным играм занимает 1—1,5 часа. При показе же по телевидению сокращается до получаса.

К соревнованиям допускаются команды, представившие заявки, заверенные врачом.

Соревнования по подвижным играм можно проводить круглый год на различных спортивных базах: в спортзале, на площадке, на катке, на снеговой площадке, на воде. Подбор игр для соревнований зависит от времени года и условий.

Необходимо равномерное распределение нагрузки в играх, входящих в комплекс. Сначала — малоинтенсивные игры, на развитие внимания, быстроты, ловкости. Они направлены главным образом на организацию учащихся. Затем даются наиболее интенсивные игры с большой психофизиологической нагрузкой, с преодолением препятствий разными комбинированными способами, с сопротивлением и борьбой двух коллективов в соприкосновении друг с другом (с противником), полуспортивные игры. Игры с большой эмоциональной и физической нагрузкой необходимо чередовать с менее напряженными играми в двигательном и эмоциональном отношении.

Заканчиваются соревнования подведением итогов и награждением участников.

Не во всех играх участвуют все члены команды. Это зависит от содержания игры. Иногда в соревнованиях участвуют только младшие школьники, а иногда только старшие. Но в каждом соревновании должна быть хотя бы одна игра, объединяющая всех игроков — и детей, и взрослых.

Для общего отдыха можно чередовать игры с общим участием с играми, в которых меряются силами в сопротивлении, меткости, ловкости представители команд.

Соревнования чередуются с художественной самодеятельностью.

Существует много разновидностей соревнований по комплексу подвижных игр. Наиболее распространены «Веселые старты», «Спортландия», «Зарница», «Нептун», «Метеор».

В настоящее время соревнования по комплексу подвижных игр широко распространены не только в нашей стране, но и в других странах.

Интересные проводятся соревнования по подвижным играм в ГДР под названием «Делай, как мы, делай с нами, делай лучше нас!». Задания в этих соревнованиях чрезвычайно разнообразны. Команды в основном смешанные по полу и возрасту. Задания даются соответственно возрастным особенностям детей, с учетом интересов мальчиков и девочек. Эти соревнования широко популяризируются и передаются по телевидению.

Во всех соревнованиях по подвижным играм необходимо обеспечить медицинское обслуживание, оборудовать и радиофицировать площадку, спортивный зал, где происходят соревнования. Желательно обеспечить музыкальным сопровождением организованный выход и уход участников соревнования, выступления по художественной гимнастике, конкурсные музыкальные игры. Необходимо иметь табло, на котором по ходу соревнований показываются очки команд.

Место соревнований рекомендуется красочно оформить: повесить плакаты, эмблемы соревнований, команд и т. п.

Финальные соревнования некоторых комплексов подвижных игр часто транслируются по телевизору. Такой показ пропагандирует многие игры и способствует внедрению их в занятия в школе, в отряде, в быту.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ШКОЛЬНОМ КОЛЛЕКТИВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Подвижные игры широко используются в школьном коллективе физической культуры. Они применяются во всех секциях для общего физического развития учащихся, для совершенствования и закрепления навыков и качеств, необходимых им для занятий отдельными видами спорта.

В играх в интересной, увлекательной форме воспроизводятся

технические приемы из отдельных видов спорта. Выполняя приемы в упрощенных игровых условиях, учащиеся учатся наиболее экономно и целесообразно выполнять различные упражнения спортивного характера во внезапно складывающихся игровых ситуациях.

Чем моложе участники секции и чем менее они подготовлены, тем больше включают подвижных игр в занятия с ними.

Весной и осенью, когда занятия по легкой атлетике и спортивным играм проводятся в основном на пришкольной площадке или на стадионе, широко используются игры с метанием на дальность, бегом, бросанием и ловлей мяча, игры с элементами футбола. Зимой в гимнастическом зале применяются игры с элементами гимнастики, баскетбола и волейбола.

ГЛАВА 7.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ВО ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

Подвижные игры следует широко использовать во внешкольной работе — в пионерских лагерях, в домах пионеров, в детских спортивных школах, в клубах, в домах культуры, в ПКиО, на стадионах, в ЖЭКах.

Организация и методика проведения подвижных игр во внешкольной работе имеет свои особенности. Для внешкольной работы можно широко использовать игры, требующие места и времени («Город за городом», «Русская лапта»). Хорошо использовать игры с музыкальным сопровождением, игры с элементами танца, игры на местности с преодолением естественных препятствий, национальные игры. Кроме того, дети любят играть в свои любимые игры (но их нужно проводить под контролем преподавателя).

Во внешкольной работе значительно легче приучать детей к самостоятельному использованию средств физического воспитания в быту, в повседневной практической деятельности.

ИГРЫ В ПИОНЕРСКОМ ЛАГЕРЕ

В пионерских лагерях проводятся подвижные игры, способствующие укреплению здоровья детей, воспитанию у них чувства товарищества, взаимовыручки.

Условия в лагере особенно благоприятны для самостоятельного применения любимых детьми подвижных игр, а также игр под руководством пионервожатых, учителей физической культуры, педагогов и актива пионеров.

Формы организации подвижных игр в пионерлагере разнообразны. Игры планируются с учетом распорядка лагерного дня в сочетании с другими занятиями по физической культуре. Они проводятся во время утренней зарядки (под руководством инструкторов физической культуры), на сборах звеньев, отрядов (под руководством пионервожатых), как отдельные мероприятия между

несколькими отрядами в лагере (под руководством пионервожатых, педагогов и инструкторов физкультуры) и самостоятельным порядком по инициативе пионеров. В пионерлагерях, где собираются дети из разных республик, пионеры знакомят друг друга со своими национальными играми. Подвижные и спортивные игры входят в программы спортивных соревнований в форме «Веселых стартов», «Нептуна» и других, проводятся и как самостоятельные встречи между командами на праздниках, между отрядами на прогулках, массовках.

Хорошо использовать в пионерлагере такие игры, которые трудно или невозможно проводить в городе («Свечи», «Городки», «Русская лапта», «Город за городом»). Особенно ценны игры на местности, так как они имеют большое воспитательное и образовательное значение. Такие игры требуют длительного времени для их проведения; иногда игра занимает почти весь день.

В пионерском лагере на праздниках, у костра часто проводятся игры под музыку (баян, аккордеон), сочетающиеся с танцами, песнями. Они обязательно включаются в праздники открытия и закрытия лагеря.

Очень популярны среди пионеров разнообразные индивидуальные и групповые игры с длинной и короткой скакалкой, с маленькими мячами, с обручами, с кольцами и другими предметами. Можно организовать игры-аттракционы («Набрасывание колец на колышки», «Верчение обручей», «Попадание палкой в цель»).

Хорошо отвести определенные места для некоторых любимых игр ребят, например для «Русской лапты», «Городков» и некоторых других.

Желательно организовать в лагере команды по волейболу, баскетболу, футболу, а также по отдельным подвижным играм («Перестрелка», «Пионерская лапта», «Круговая лапта», «Русская лапта») и проводить встречи между командами. Товарищеские встречи по подвижным и спортивным играм проводятся между отрядами своего лагеря, между соседними лагерями, а также с ребятами местных колхозов и совхозов.

Каждую смену в пионерлагере желательно проводить военно-спортивную игру «Зарница», а также комплексное соревнование по подвижным играм типа «Веселые старты», «Спортландия», «Нептун». В первой половине лагерной смены производятся соревнования по играм между отрядами, а к концу ее (когда определится команда-победительница) — соревнования между лагерями. К соревнованиям надо начинать готовиться с начала смены.

ИГРЫ НА МЕСТНОСТИ

88. «Невидимки»

Подготовка. Игра проводится в густом лесу. Играющие образуют большой круг, в центре которого встает руководитель, а рядом с ним — водящий. По сигналу руководителя все поворачиваются спиной к водящему, расходятся от него на 100 шагов в

разные стороны и маскируются так, чтобы их не видел водящий. Затем они поворачиваются лицом к водящему (находясь в замаскированном месте) и ожидают условного сигнала от руководителя.

Описание игры. По свистку руководителя «невидимки» (замаскированные игроки) начинают осторожно приближаться к водящему, стараясь, чтобы он их не заметил. Через некоторое время руководитель подает второй сигнал (свисток). Все должны подняться во весь рост. Побеждает тот, кто сумел подойти к водящему ближе всех. Игроки, замеченные водящим до второго свистка, в расчет не принимаются.

Правила. 1. Если водящий заметит и узнает кого-нибудь из игроков, он сообщает об этом руководителю, а тот записывает фамилию или имя игрока. 2. Игрок считается замеченным лишь в том случае, если будет узнан (по цвету костюма и другим предметам). 3. Игрокам разрешается пользоваться любыми способами передвижения (идти пригнувшись, переползать, перебираться по деревьям), но запрещается искусственно маскироваться (делать головные уборы и костюмы из веток и т. п.).

89. «К флажку»

Подготовка. Посредине большой поляны ставится флажок или палка. Играющие выстраиваются полукругом в 40—60 м от флажка (палки). Каждый из них должен иметь при себе повязку для завязывания глаз.

Описание игры. По сигналу играющие завязывают себе глаза. Руководитель игры (вожатый) произносит разные команды: «Направо!», «Налево!», «Кругом!» и т. п. Все выполняют эти команды. Как только руководитель даст команду «К флажку шагом марш!», все начинают двигаться к флажку шагом под счет руководителя, не снимая повязок с глаз. Через 15—20 шагов руководитель произносит команду «Стой!», после которой играющие останавливаются и снимают повязки с глаз. Выигрывает участник, подошедший к флажку ближе других. Передвигаться и останавливаться можно несколько раз, но только по сигналу руководителя.

Правила. 1. Нельзя снимать повязку с глаз и подглядывать до команды «Стой!». Подглядывавший во время передвижения выбывает из игры. 2. Участник, не выполнивший команду, выходит из игры. 3. К флажку можно двигаться только шагом под счет руководителя. 4. Руководитель должен находиться в стороне от флажка и при подаче команд передвигаться для того, чтобы играющие не могли ориентироваться по слуху.

90. «Ориентировка по слуху»

Подготовка. Игра проводится на большой поляне или площадке. Играющие выстраиваются в одну шеренгу или полукругом с интервалами между ними в 2—3 шага. Каждый завязывает себе глаза повязкой. Руководитель игры встает в 80—100 м от играющих.

Описание игры. Руководитель подает свистком сигнал. Все играющие с завязанными глазами начинают двигаться в том нап-

равлении, откуда послышался сигнал (1 свисток), стремясь подойти ближе к руководителю.

По второму сигналу (2 свистка) все останавливаются, а руководитель переходит на новое место и опять дает сигнал (1 свисток). Все двигаются в новом направлении. Руководитель переходит с одного места на другое 2—3 раза и тем самым меняет направление движения играющих. В заключение руководитель подает сигнал об окончании игры — длительный свисток, после чего все останавливаются и снимают повязки с глаз. Выигрывает тот, кто ближе всех подошел к руководителю.

Правила. 1. Каждый передвигается самостоятельно. Нельзя объединяться в пары, тройки. 2. Запрещается снимать повязки и подглядывать до заключительного сигнала. 3. Передвигаться можно только шагом. 4. Участники, допустившие одну из ошибок, выбывают из игры.

91. «Погоня за лисицами»

Подготовка. Игра проводится на пересеченной местности с кустарником. Из играющих выбирают 2—3 «лисицы». Каждая из них получает сумку с мелко нарезанной цветной бумагой или соломой. Все остальные играющие — «охотники» — собираются в одном месте — на старте. Устанавливаются границы поля игры — квадрат — 1,5—2 км.

Описание игры. По сигналу руководителя лисицы выбегают со старта в одном направлении. Пробежав 50—100 м от старта (в зависимости от местности), они начинают бросать обрезки бумаги (солому), оставляя «следы» через каждые 5—10 шагов.

Через 5 мин после ухода лисиц охотники выбегают на поиски их, ориентируясь по следам.

Лисицы, убегая, запутывают свои следы: делают петли, залегают на деревья, бегут спиралью, змейкой, переходят вброд речку, перепрыгивают канаву и т. п. Чем путаннее направление лисиц, тем труднее их догнать. Пробежав 1,5 км, лисицы прячутся на расстоянии 30—50 м от последнего следа.

Охотники ищут лисиц в течение установленного времени (30—40 мин), после чего дается сигнал горном, извещающий об окончании игры. Если охотники за установленное время найдут лисиц, они победили; если не найдут — проиграли. В следующий раз новыми лисицами становятся те, кто нашел лисиц первым. Если лисицы не найдены, то они убегают второй раз.

Эту игру можно проводить на лыжах. В этом случае ищут по следам лыж.

Правила. 1. Лисицы обязаны оставлять следы через 5—10 шагов (по договоренности). Если это правило не соблюдается, лисицы проигрывают. 2. Убегая, лисицы могут передвигаться не вместе, но обязательно в одном направлении. 3. Каждая лисица оставляет следы самостоятельно. 4. Лисицы прячутся не дальше, чем в 30—50 м от последнего следа (по договоренности) в пределах установленных границ поля игры. 5. Охотники могут искать лисиц все вместе, поодиночке и группами. 6. Лисица считается пойман-

ной, если охотник ее осалит (при игре на лыжах осаливание не нужно). 7. Можно ввести правило, по которому лисцы убегают до заранее установленного «финиша» (река, канава, дорога и т. п.). В этом случае охотники выбегают через минуту после лисцы и ловят их до установленной границы. Если будет поймано треть лисцы, охотники выиграли, если меньше, то проиграли.

92. «Вызов пионеров»

Подготовка. Предварительно участники игры должны изучить сигнализацию флажками, пользуясь знаками телеграфной азбуки Морзе (рис. 38), буквы которой передаются условными взмахами

А •—	Р •—•
Б —•••	С •••
В •— —	Т —
Г — — •	У ••—
Д —••	Ф ••—•
Е •	Х ••••
Ж •••—	Ц —•—•
З — —••	Ч — — —•
И ••	Ш — — — —
К —•—	Щ — —•—
Л •—••	Ы —•— —
М — —	Э ••—••
Н —•	Ю ••— —
О — — —	Я •—•—
П •— — —	

Рис. 38

флажков (точка — 1 взмах, тире — 2 взмаха). Такая сигнализация довольно широко распространена во время игр, проводимых в пионерских лагерях. Играющие делятся на 2 команды и размещаются на поляне у опушки леса недалеко одна от другой примерно на одной линии. В 100—150 м от команд устанавливается место сигнализации. Игроки, выделенные для сигнализации, получают по 2 сигнальных флажка и по таблице азбуки Морзе. Они встают против своих команд. Туда же идут 2 посредника, по одному от каждой команды. Каждый посредник встает рядом с сигнальщиком команды противника.

Описание игры. По сигналу руководителя посредники говорят сигнальщикам, кого из участников своей команды они должны вызвать. Сигнальщики вызывают участников своей команды. Сигнальными флажками передается начальная буква фамилии и начальная буква имени (или полностью фамилия, или имя). В команде быстро расшифровывают, кого вызывают. Вызванный игрок бежит к месту сигнализации, получает сигнальные флажки и вызывает игрока, которого ему называет посредник. Вызванный игрок бежит к месту сигнализации. И так до тех пор, пока все участники игры не будут вызваны.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее всех собрались на финише.

Правила. 1. Вызов можно повторять несколько раз, пока игроки не поймут, кого вызывают. 2. Если к месту сигнализации прибежит не тот игрок, которого вызвали, он возвращается обратно, а вызов повторяется. 3. Очередного игрока определяет посредник,

чтобы сигнальщик не мог заранее предупредить, кого он будет вызывать. 4. Игроки, прибежавшие по вызову после того, как вызовут пионера из своей команды, садятся в стороне около места сигнализации.

Если играющие плохо знают азбуку Морзе, можно дать каждой команде по таблице, чтобы вызывающие пользовались ею.

93. «Поиски пропавшей группы»

Подготовка. Игра проводится на лесистой пересеченной местности примерно $2 \times 1,5$ км. Играющие делятся на 3 группы. Участники одной группы заранее прячутся в наиболее удобном месте, на участке не более 100 м^2 (скрываются, маскируясь, как на земле, так и на деревьях).

В $1,5\text{—}2$ км от места укрытия выбирается место старта — начала игры. Руководитель готовит 2 маршрута по азимуту от места старта к месту укрытия ушедшей группы. Маршруты должны быть разными по характеру, но одинаковыми по протяженности. Желательно, чтобы они начинались по-разному и заканчивались в месте укрытия первой группы.

Описание игры. Через 30—40 мин после ухода первой группы руководитель предлагает 2 группам, находящимся около него, отыскать пропавших. Каждая из них получает компас, маршрут с азимутами и указанием расстояния в шагах (для каждого направления). Руководствуясь данными азимута, группы отправляются на поиски. Если маршрут определен правильно, обе группы должны прийти к конечному пункту маршрута и обнаружить укрывшихся ребят.

Побеждает группа, быстрее обнаружившая укрывшихся. Если в течение установленного времени (40—60 мин) укрывшуюся группу обнаружить не удастся, она побеждает.

Правила. 1. Играющие каждой группы передвигаются вместе. 2. Длительность пути по азимуту должна быть одинаковой в обоих маршрутах. 3. Спрятавшаяся группа считается найденной, если половина участников будет обнаружена. 4. Для поисков можно установить определенное время в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся, а также от погоды (примерно 40—120 мин). Если за это время спрятавшиеся не найдены, то они побеждают.

94. «Следопыты»

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и собираются на заранее установленном месте — старте (например, на опушке леса). Каждая команда выделяет по одному «разведчику», которые получают по 10—20 флажков (один — красные, другой — синие) и по большому флагу со знаком своей команды.

Описание игры. Получив большие флаги, разведчики отправляются их прятать, захватив с собой маленькие флажки. Флаги прячутся в 1000—1500 шагах от места старта и в 100—150 шагах один от другого. Прячут флаги оба разведчика так, чтобы каждый из них знал, где спрятан флаг свой и противника.

Как только большие флаги спрятаны, разведчики возвращают-

ся к своим командам и по пути расставляют маленькие флажки в определенном порядке, заранее условленном со своими командами. Они делают это так, чтобы навести на след свою команду и сбить со следа команду противника. Например, команда может договориться с разведчиком о том, что флажок, воткнутый в землю, означает «прямо», повешенный на дерево, — «поворот направо», два флажка рядом — «смотри вверх», лежащий флажок — «флаг противника близко» и т. п. Конечно, этих условностей команда противников знать не должна.

Расставив флажки на обратном пути (каждый по-своему), разведчики подходят к старту и говорят: «Готово!» Команды отправляются на поиски флагов, а разведчики остаются на старте. Так как играющие ищут оба флага, то одни из них ищут свой флаг, другие — чужой и следят за противником.

Цель игры — найти свой флаг, а если можно, то и флаг противника и доставить на старт. По установленному сигналу команды собираются на старте возле флага. Игра кончается, когда оба флага найдены. После этого подсчитываются очки за нахождение флажков и быстроту сбора команды у старта. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правила. 1. Команда, доставившая свой флаг на старт, получает очко. 2. Команда, собравшаяся на старт первой с одним флагом, получает очко. 3. Команда, принесящая на старт чужой флаг, получает 2 очка. 4. Команда, принесящая на старт оба флага (свой и чужой), получает 4 очка. 5. Разведчики, пришедшие на старт, кроме слова «готово», не имеют права ничего говорить. Они сразу отходят в сторону к руководителю — судье. 6. Каждая команда может пользоваться табличкой условных знаков расстановки флажков, составленной заранее капитаном совместно с разведчиком.

ИГРЫ НА ПЛОЩАДКЕ

95. «Пионерская лапта»

Подготовка. Посредине площадки (желательно волейбольной) на высоте 180 см натягивается сетка или веревочка с прикрепленными к ней ленточками. Играющие делятся на 2 команды не более чем по 8—10 человек в каждой и располагаются по обе стороны сетки, как в волейболе: 3—4 человека — на передней линии, 3—4 человека — на задней. У каждого игрока в руках ракетка от настольного тенниса.

Описание игры. По жребию одна команда выбирает площадку, а другая первой подает теннисный мяч.

Игрок подающей команды, стоящий у задней линии справа, получает мяч. Он подбрасывает его вверх, а затем ударом ракетки отбивает его через веревку (сетку) на противоположную сторону.

Игроки другой команды ракеткой принимают мяч с воздуха или после одного отскока от земли и отбивают его обратно над сеткой (веревкой). Если отбить мяч сразу неудобно, они могут

перебросить его ракеткой 1—2 раза между собой и третьим ударом послать его на противоположную сторону. Так игроки перебрасывают мяч ракеткой с одной стороны на другую, пока кто-нибудь не ошибется.

Подающая команда, допустившая ошибку, теряет подачу, передает мяч противоположной команде, и игру начинает игрок, стоящий справа за задней линией. Если ошибку допустят противники, то подающая команда зарабатывает очко и тот же игрок опять подает мяч с правого угла на сторону противника. За каждую ошибку противника подающая команда зарабатывает очко.

Игроки, потерявшие подачу, ждут, когда совершит ошибку противник. После ошибки противника подача снова переходит к ним. Игроки при этом меняются местами, передвигаясь по часовой стрелке. Мяч подает новый игрок, занявший место справа у задней линии.

Команда, набравшая 15 очков, считается победительницей в первой партии игры. Играют обычно 3 партии. Команда, выигравшая 2 из них, побеждает. Количество очков для каждой партии можно сократить и до 10, в зависимости от времени, отведенного на игру, и от подготовленности играющих.

Правила. 1. Ошибками считаются 2 удара ракеткой подряд; заступление за среднюю черту под сеткой во время удара; 2 удара мяча о землю до того, как его отобьют ракеткой; отбивание мяча ракеткой на одной стороне более 3 раз; пролет мяча под сеткой (веревкой); падение мяча за границу площадки противника. 2. После каждой партии команды меняются сторонами площадки. 3. Выиграть партию надо с преимуществом не менее чем в 2 очка. В противном случае играют дополнительное время до тех пор, пока у какой-либо команды не будет преимущества в 2 очка.

96. «Пионербол»

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и строятся на 2 половинах волейбольной площадки в 2—3 ряда.

Описание игры. Каждая команда получает 1 (2) волейбольный мяч. Мяч держат игроки, указанные капитаном команды. По сигналу играющие стараются как можно быстрее перебросить мяч через сетку на сторону противника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажется 2 (3) мяча одновременно. Дается свисток, игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось 2 (3) мяча, проигрывает очко другой команде. Мячи возвращаются командам, и по сигналу игра начинается вновь.

Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет установленного количества очков (допустим, 10—20). После этого команды меняются сторонами, и игра начинается опять. Выигрывает команда, победившая в двух партиях.

Правила. 1. Игра останавливается, если допущены следующие ошибки: мяч сразу попал за границу площадки противника; мяч пролетел под сеткой (веревкой); 2—3 мяча оказались одновременно на одной стороне. 2. Прежде чем бросить мяч на сторону про-

тивника, можно его поймать с воздуха, взять с земли, перебросить между своими игроками (если это выгодно). 3. Если мячи столкнутся в воздухе, игра останавливается и мячи распределяются поровну на каждую сторону. 4. Если мяч брошен на сторону противника до сигнала, команда проигрывает очко.

В этой игре игроки могут перемещаться как в волейболе (по часовой стрелке), после допущенной ошибки.

Старшие пионеры могут играть баскетбольными мячами.

97. «Юла» («Льдинка»)

Подготовка. На площадке с утоптаным снегом чертится круг диаметром 4—8 м (в зависимости от количества играющих). Играющие становятся по кругу за чертой на 1—2 шага один от другого. В середине круга встает водящий со льдинкой.

Описание игры. По сигналу водящий стремится выбить ногой льдинку — юлу из круга. Игроки задерживают юлу ногами и толкают ее к водящему. Тот, мимо кого юла выскочит из круга с правой стороны, меняет водящего. Играют установленное время, после чего отмечают игроков, которые ни разу не водили, а также лучших водящих, которым удалось очень быстро выбить льдинку из круга.

Эту игру можно проводить и на льду, но без коньков.

Правила. 1. Задержавший юлу рукой, идет на место водящего. 2. Задерживать и толкать юлу можно только ногами. Если она отскочила в сторону, можно взять ее руками, вернуться на свое место и после этого послать ее ногой водящему или другому игроку.

Желательно в зимнем пионерском лагере сделать на снегу или на льду постоянные площадки для игры в «Юлу».

ИГРЫ В ДОМАХ ПИОНЕРОВ

В Домах пионеров подвижные игры используются для физического и нравственного воспитания детей, а также в целях подготовки к сдаче норм ГТО. Особенно большое место подвижные игры занимают у октябрят. Подвижные игры способствуют объединению пионеров из разных школ и классов, воспитанию у них организаторских и творческих навыков.

На праздниках (сборах дружины, слетах пионеров, на зимнем празднике у елки) проводятся массовые игры, игры-аттракционы, парные поединки под руководством массовиков, пионерских вожатых совместно с детским активом, который они подготавливают в кружках массовых игр и танцев («затейников»). Подвижные игры включают также в занятия различных спортивных секций. На площадке при Доме пионеров должны быть организованы места для подвижных игр. Пионеры играют на площадке самостоятельно под наблюдением пионервожатых, преподавателей физкультуры и пионерского актива.

Дома пионеров организуют и проводят соревнования по отдельным играм, как, например, «Пионербол», «Пионерская лапта»,

«Борьба за флажки» (летом); «Взятие крепости», «Гонки на лыжах в парах» (зимой). К участию в них привлекаются команды дворов, клубов, школ. В отдельных республиках проводятся соревнования по отдельным национальным играм.

Дома пионеров включаются в комплексные соревнования по подвижным играм: «Веселые старты», «Спортландия», «Нептун», «Зарница», «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас!» и пр.

Некоторые Дома пионеров проводят ежегодно «неделю игры», в течение которой организуют самые разнообразные игры, в том числе и подвижные. Во время «недели игры» рекомендуется провести и комплексные соревнования по подвижным играм между отрядами и дружинами разных школ.

В некоторых Домах пионеров имеются кружки «затейников», «игровиков», в которых пионеры готовятся к организации игр на праздниках в Домах пионеров, у себя в школах и своих дворах.

ИГРЫ НА ДЕТСКИХ ПЛОЩАДКАХ В ПКиО, В ДЕТСКИХ ПАРКАХ И ПРИ ЖЭКах

На детских площадках подвижные игры проводятся под руководством воспитателя-педагога. Их задачи состоят в организации культурного досуга, оздоровлении детей, содействии их физическому развитию, совершенствовании и закреплении навыков и знаний, полученных детьми в школах.

Подвижные игры на площадках проводятся ежедневно как организованное занятие, возможны и самостоятельные игры, организуемые самими детьми, за которыми должно быть педагогическое наблюдение и в необходимых случаях помощь воспитателей, старших ребят.

Игры и аттракционы включаются и в массовые мероприятия на площадке. Во время прогулок за город и походов проводятся игры на местности, к которым руководители площадки и актив детей должны предварительно подготовиться.

На площадке должны быть постоянные места для отдельных игр и аттракционов и различный игровой инвентарь: мячи, обручи, длинные и короткие скакалки, серсо, сегли, флажки и др.

На площадке, как и в пионерлагере, можно организовать команды по спортивным и подвижным играм и проводить соревнования с детьми другой площадки.

ИГРЫ В ДЕТСКОМ КЛУБЕ

Игры в детском клубе используются так же, как и в Доме пионеров, но основное внимание им уделяется во время проведения массовых мероприятий. В клубе рекомендуется организовать кружки массовиков-затейников, в которых готовят организаторов игр, танцев и аттракционов. Используя этот кружок, можно пропагандировать среди детей интересные и полезные игры.

Работники Дома пионеров, детских площадок, клубов должны широко популяризировать лучшие игры среди детей, стараться внедрить их в их быт (во дворах, в своих домах).

ГЛАВА 8.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО является основой советской системы физического воспитания.

Планом работы по комплексу ГТО, утвержденным Спорткомитетом СССР, определено, что в общеобразовательных школах к окончанию каждого из четных классов (4, 6, 8, 10-й) все учащиеся, включенные в основную медицинскую группу, должны полностью сдать нормы и требования комплекса ГТО, из них на золотой значок — не менее 25%.

Всесоюзный комплекс ГТО требует от занимающихся всесторонней физической подготовленности, равномерного, комплексного развития физических качеств. Именно такой подход приводит к благоприятным сдвигам в физической подготовленности занимающихся, увеличению силы и выносливости, повышению скорости движений, что положительно сказывается на выполнении соответствующих нормативов.

Период возрастного развития детей, сдающих нормы физкультурного комплекса (7—15 лет), характеризуется активным формированием процессов, имеющих важное значение для становления и совершенствования морфофункциональных систем и двигательной функции. В течение этого периода рекомендуется интенсивно использовать самые разнообразные формы и методы физического воспитания для успешного развития физических качеств школьников, формирования их двигательных навыков.

Одним из наиболее действенных средств, используемых для решения этих задач в работе с детьми, являются подвижные игры.

Эмоциональный фон игровой обстановки стимулирует двигательную активность, повышает плотность занятий, предъявляет особые требования к эффективным системам, способствует максимальному совершенствованию функциональных возможностей. Применение подвижных игр и игрового метода для освоения ряда упражнений, входящих в комплекс, очень важно для повышения интереса детей к занятиям по ГТО, которые нередко проходят однообразно. Игровой метод освоения упражнений как нельзя лучше отвечает запросам детской психологии, содействует формированию детского коллектива. Недаром новая начальная ступень комплекса для детей 7—9 лет — «К стартам готов» наполовину состоит из игровых упражнений. Подготовка к сдаче норм ГТО, проводимая на эмоциональном фоне, стимулирует двигательную активность, меньше утомляет детей. Организм ребят подготавливается к зна-

чительным функциональным нагрузкам, что помогает успешно сдавать нормы комплекса ГТО и участвовать в соревнованиях.

Существенной особенностью многих подвижных игр является их избирательное воздействие на развитие тех или иных двигательных качеств. Это делает возможным применение подвижных игр для направленного развития качеств в зависимости от того, к сдаче какого норматива комплекса ГТО готовятся школьники. Так, игры, характеризующиеся преимущественным проявлением быстроты, могут быть использованы для овладения нормативами комплекса ГТО в беге на 30 и 60 м; скоростно-силовых качеств — в прыжках и в метаниях; выносливости — в кроссе, лыжах, плавании; силы — в подтягивании на перекладине, лазанье по канату, сгибании и разгибании рук в упоре лежа; ловкости — в преодолении полосы препятствий.

Содержание школьной программы позволяет вести планомерную подготовку детей к сдаче норм почти по всем упражнениям комплекса ГТО на уроках физической культуры. Однако для подготовки учащихся к выполнению норм по легкой атлетике, гимнастике, лыжам и другим видам спорта 2 уроков в неделю недостаточно. На помощь приходит внеклассная работа по ГТО, организуемая обычно в виде секций общей физической подготовки, секций по видам спорта, а также продленный день, где только на прогулки и игры отводится до 7 и более часов в неделю.

При подготовке к сдаче определенных нормативов комплекса ГТО представляется возможность использовать те игры, в которых двигательная активность детей является наиболее адекватной соответствующим упражнениям комплекса ГТО.

В связи с этим можно оценивать и систематизировать игры по двум направлениям — преимущественной направленности на развитие физических качеств и совершенствованию двигательных навыков, необходимых для сдачи нормативов комплекса.

Игры высокой интенсивности характеризуются частотой сердечных сокращений, превышающей более чем на 90% средние показатели в покое, увеличение ЧСС на 70—90% характеризует подвижные игры средней интенсивности, а менее чем на 70% — низкой интенсивности. Оптимальными вариантами игровых занятий, направленных на совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых для овладения нормативами Всесоюзного комплекса ГТО, следует считать игровые занятия высокой и средней интенсивности при длительности 60 мин.

Игровые средства подбираются с учетом постепенного увеличения физической нагрузки от начала к середине и снижения к концу занятий. При этом интервалы отдыха между подвижными играми должны быть достаточно короткими (2—3 мин). Это время следует использовать на подведение итогов и подготовку к следующей игре.

Игровое занятие следует строить по следующей схеме:

— разминка длительностью 5—7 мин или подвижная игра небольшой интенсивности;

Примерная группировка подвижных игр (по преимущественному проявлению физических качеств) для использования в подготовке к выполнению отдельных нормативов начальной — «К стартам готов» (7—9 лет) и первой — «Смелые и ловкие» (10—11 лет) ступеней комплекса ГТО*.

Виды испытаний	Преимущественное проявление качеств	Средства развития физических качеств (подвижные игры и эстафеты)
1. «Челночный» бег (3×10 м). Бег 30 м с высокого старта. Бег 60 м и 60 м с низкого старта	Быстрота	Октябрята. Два мороза. К своим флажкам. Салки с ручкой. Пустое место. Линейная эстафета. День и ночь. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны
2. Многоскоки (8 шагов-прыжков с ноги на ногу). Прыжки в длину и высоту с разбега	Скоростно-силовые	Веребочка под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки по полоскам. Эстафета с прыжками в длину и высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не оступись
3. Метание теннисного мяча в цель с 6 м, с 3 попытки. Метание теннисного мяча на дальность	Скоростно-силовые	Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Защита укрепления. Заставь отступить
4. Кросс, Бег на лыжах, плавание	Выносливость	Не давай мяча водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонка с выбыванием
5. Подтягивание, лазанье по канату, сгибание и разгибание рук в упоре	Сила	Тяни в круг. Бой петухов. Выталкивание из круга. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Бег раков. Эстафета с набивными мячами
6. Полоса препятствий	Ловкость	Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. Эстафета с лазаньем и перелезанием. Бег пингвином. Эстафета с преодолением препятствий

* В данной и следующей таблице использованы игры школьной программы сборников «Подвижные игры в занятиях спортом» и «Подвижные игры в школе».

— 3—4 подвижные игры (1—2 высокой и 2—3 средней интенсивности);

— в заключительной части занятия используется игра низкой интенсивности.

Интервалы отдыха между играми — 2—3 мин.

Примерные игровые занятия, направленные на подготовку детей к сдаче норм комплекса ГТО, приводятся в приложении.

Примерная группировка подвижных игр (по преимущественному проявлению физических качеств) для использования в подготовке к выполнению отдельных нормативов: первой — «Смелые и ловкие» (12—13 лет) и второй — «Спортивная смена» (14—15 лет) ступеней комплекса ГТО.

1. Бег 60 м	Быстрота	Перемена мест. Рынок за мячом. Наступление. Встречная эстафета. Старт с преследованием. Собери флажки. Убегай — догоняй. Круговая эстафета. По беговой дорожке. Русская лапта
2. Прыжки в длину и высоту с разбега	Скоростно-силовые	Челнок. Удочка. Эстафета с палками и прыжками. Скакуны. В дальнюю зону. Перемена мест прыжками. Эстафета с прыжками в длину и высоту. Пятнашки с бегом и прыжками. Кто выше. В дальнюю зону
3. Метание теннисного мяча на дальность	Скоростно-силовые	Метатели Охота на зайцев Выстрел в небо. Защити товарища. В горизонтальную мишень. От щита в поле. Перестрелка. Круговой обстрел Силачи
4. Кросс, бег на лыжах, плавание	Выносливость	Салки со скакалкой. Борьба за мяч. Эстафеты-поезда. Круг за кругом. Сумей догнать. Хоккей руками. По беговой дорожке
5. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре, лазанье по канату	Сила	Переправа. Соревнование тачек. Зайцы и моржи. Борьба всадников Скачки. Подвижный ринг. Скамейка над головой. Борьба в квадратах
6. Полоса препятствий	Ловкость	Салки прыжками. Эстафета с прыжками чехардой. Конь-козел. С берега на берег. Упрямые козлики. Четыре мяча. Через маты. Бег-преследование с препятствиями

Приводимые в таблицах игры условно рассчитаны на указанный контингент. Многие из них могут применяться в нескольких разных возрастных группах («Салки», эстафеты, игры с сопротивлением).

Методика применения подвижных игр в работе по ГТО остается общепринятой. Учащиеся, включенные по состоянию здоровья в основную и подготовительную медицинские группы, допускаются к занятиям всеми видами игр без ограничений. Для ослабленных детей важен подбор индивидуальных нагрузок при организации игр. Например, при проведении сюжетных игр или близких к спортивным можно давать школьникам (в зависимости от уровня их подготовленности и работоспособности) разные, но конкретные задания:

- играть только в защите или только в нападении;
- перепрыгивать условное препятствие в самой его узкой или широкой части;
- метать мячи с дальней или близкой отметки;
- увеличить или уменьшить длину пробегаемой дистанции, число повторений упражнений в игре. При проведении совместных игр для более слабой команды следует упростить условия игры (уменьшить количество повторений, число препятствий, длину дистанций и т. п.).

Другие методические требования к организации игр с целью подготовки школьников к сдаче норм ГТО заключаются в следующем:

- игры, включающие элементы техники отдельных видов спорта, целесообразно применять в том случае, если эти элементы предварительно разучены. Вначале в игре даются задания «кто правильнее и точнее выполнит упражнение», «кто меньше совершит ошибок». Это важно для осознанного восприятия движений. Лишь после этого игры связывают с заданиями «кто быстрее», «кто дальше», «кто больше» и т. п.;

- возможно объединение для занятий детей разных классов (1—3, 4—5, 6—7, 8—10-й). Учащиеся этих классов наиболее близки друг другу по степени физического и психического развития, имеют несущественные различия в степени физической и умственной работоспособности. Такое возрастное деление удобно и потому, что соответствует возрастной структуре комплекса ГТО;

- контрольные расстояния в играх типа эстафет (связанных с бегом, плаванием, коньками, преодолением полосы препятствий) должны соответствовать нормам комплекса или немного превышать их;

- при организации занятий в школе, лагере важно применять красочный, яркий, заметный игровой инвентарь, что особенно важно для младших школьников;

- должна осуществляться качественная оценка выполнения двигательных действий. Важно добиваться, чтобы элементы техники возможно более точно воспроизводились участниками в про-

цессе эстафетных игр (преодоление расстояний) и в играх с ациклической структурой (игры с отягощениями, прыжки);

— при подведении итогов игр (система оценки по очкам) главным критерием следует считать приближенность их содержания к нормам ГТО;

— подготовка к выполнению норм (как и сдача норм комплекса ГТО) должна вестись круглогодично. Поэтому организация занятий физическими упражнениями и играми должна вестись также круглогодично, чтобы не наблюдалось снижения физической работоспособности учащихся;

— для решения задач спортивной подготовки в режиме запланированных занятий по ГТО важно ориентироваться не на отдельные игры, а на использование комплекса подвижных игр.

Популярны у нас в стране соревнования по многоборью комплекса ГТО, которые проводит газета «Комсомольская правда».

Для младших школьников (7—9 лет) такое многоборье, где нужно набрать лучший результат по сумме 3—4 упражнений, само по себе напоминает игру.

Вот каким может быть оптимальное сочетание видов испытаний по типу многоборья у тех, кто штурмует начальную ступень ГТО — «К стартам готов».

I вариант	II вариант	III вариант
1. Метание теннисного мяча в цель 2. «Челночный» бег или бег 30 м с высокого старта 3. Многоскоки 4. Лазанье по канату	1. «Челночный» бег или бег 30 м с высокого старта 2. Метание теннисного мяча в цель 3. Полоса препятствий	1. Многоскоки 2. Лазанье по канату 3. Кросс без учета времени

Упражнения комплекса для различных возрастных групп во многом схожи. Поэтому игровая методика подготовки к сдаче нормативов оправдывает себя в работе не только с детьми, но и со взрослыми.

ГЛАВА 9.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

Марксистская теория физического воспитания, основываясь на диалектико-материалистическом осмыслении понятий игры и спорта, подчеркивает, что эти понятия очень близки. Известный советский теоретик профессор Н. И. Пономарев, давая краткое опреде-

ление спорта, рассматривает его как «воспитательную игровую физическую деятельность человека». Такое определение вполне обоснованно. Ведь подвижные игры, как и спорт, используются в педагогических целях, связанных с необходимостью проявления физических усилий. Поэтому в спортивной практике игровой метод часто применяется для воспитания и совершенствования двигательных навыков.

Следует отметить, что и подвижные игры и спорт не только развивают организм человека, но влияют на его формирование как личности. Ведь игровая деятельность, как и спорт, характеризуется не только физиологическими, но и психическими процессами. В игре можно построить эмоциональную модель поведения. Аналогичное значение для воспитания человека имеет и спорт.

В настоящее время прогресс большого спорта, его омоложение, новые задачи, стоящие перед тренерами и спортсменами, вызывают необходимость более гибкого сочетания применяемых средств и методов. В связи с интенсификацией тренировочного процесса игра как метод и упражнение занимает в режиме спортивной подготовки все более заметное место.

Большие физические нагрузки и многократные повторения, необходимые для создания прочных навыков, нередко вызывают своеобразный психологический «застой», утомление, потерю интереса даже у самых сознательных и трудолюбивых спортсменов. Это естественная реакция организма на однообразие выполняемой работы. Игры активизируют внимание спортсменов, повышают эмоциональное состояние, благоприятно влияют на восстановление работоспособности. В силу вступает эффект «активного отдыха», связанный с явлениями взаимной индукции, возбуждения и торможения различных мышечных групп, с индуктивным торможением нервных клеток, обуславливающим последующее повышение их функционального состояния.

Эффективность и целесообразность применения подвижных игр в спортивной подготовке подтверждаются современной спортивной практикой и имеют научно-теоретическое обоснование. Интерес к игровой деятельности не только ребенка, но и взрослого человека естествен и объясним природой самой игры. Ведь стремление к игре (спортивной, подвижной) интуитивно связано с потребностью человека тренировать организм, а также получать внешнюю информацию. Усиленная в силу «информационного закона чувств»* положительным зарядом эмоций, эта потребность выливается в игровую деятельность.

* «Информационный закон чувств», объясняющий природу эмоций, обосновал профессор П. В. Симонов. По его теории наличие определенной информации и придает эмоциям соответствующую положительную или отрицательную окраску. Что касается игры, то одно представление о ней способно вызвать у человека положительные эмоции, чувство желания, приятного волнения, так как игра, как правило, связана с приятными умственными и физическими усилиями. Этим, в частности, объясняется постоянство интереса человека к играм.

Важно помнить, что игры выступают как вспомогательное, дополнительное упражнение в системе средств, используемых в тренировочном процессе. Не следует как переоценивать, так и недооценивать их значение для решения педагогических задач на разных этапах спортивной подготовки.

В современной программе по физической культуре для школы подвижные игры распределяются не только в соответствии с возрастом, но и по видам спорта. Это свидетельствует о приближении игры к спортивной практике, а при изложении данной главы дает возможность делать ссылки на игры, описанные в других разделах.

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Игровой метод в силу присущих ему особенностей является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества, как ловкость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициативность, без которых спортивная деятельность невозможна. Несмотря на то что игры часто включают в себя действия, избирательно направленные на совершенствование одного из двигательных качеств, их следует рассматривать как упражнения общего физического воздействия. Ни одна подвижная игра не может служить средством развития какого-то одного качества. В играх с элементами силовой борьбы, как правило, развиваются выносливость и ловкость. Без этого единоборство немислимо. Взять, например, игру «Скакуны». В ней убегающие, избегая осаливания, должны как можно дольше продержаться на площадке. Догоняющий также должен быть выносливым. Кроме того, прыгая на одной ноге (что предусмотрено правилами), игрок укрепляет мышцы стопы, голени и бедра. В другой игре, специфичной для развития силы, — «Перетягивание в парах» — успех определяется не столько силовыми качествами игроков, сколько физической выносливостью и волей к победе. Последнее особенно следует подчеркнуть, говоря о применении игр для физической подготовки. Ведь уровень развития физических качеств определяется не только функциональными возможностями человека, но и волевыми качествами. Для их развития игра как вид деятельности предоставляет большие возможности.

Для специальной физической подготовки в каждом виде спорта можно подбирать или составлять игры, направленные на развитие того или иного качества.

Воспитание силы. Тренеру важно подобрать игры, оказывающие влияние на те группы мышц, которые без специальных упражнений развиваются слабо.

Гимнасту надо иметь сильные руки, мощный торс, прыгуну в высоту — сильные ноги. И если игра «Перетягивание в парах» одинаково подойдет для тренировки в любом виде спорта, то игра «Скакуны» ближе легкоатлетам, чем гимнастам, а эстафета «Соревнование тачек», где игроки передвигаются в упоре на руках,

или игра «Перемена мест» больше подходят лыжникам, чем бегунам.

В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы (набивные мячи, гантели, скамейки и др.) или партнер по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением на площадке в упоре лежа, в упоре сзади, с выпрыгиванием и т. п. Полезно проводить игры и эстафеты с бегом по песку, по воде, по глубокому снегу.

Многие из этих игр (эстафеты с подтягиванием, отжиманием, метанием набивного мяча) можно проводить в виде контрольных упражнений (тестов), характеризующих сдвиги в силовой подготовке. Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игры проявлять максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

Если систематически повторяемые изометрические упражнения могут вызвать у подростка дефекты осанки (в связи с пластичностью опорно-двигательного аппарата), то игры, оказывающие комплексное воздействие, позволяют избежать таких последствий. Наоборот, некоторые игры оказывают корректирующее влияние на занимающихся («Перемена мест», «Соревнование тачек»).

Важно (особенно в детском и юношеском возрасте) включать в игры больше упражнений, направленных на увеличение силы сгибателей и разгибателей тех конечностей, которые слабее развиты. Например, в играх с прыжками надо акцентировать внимание на правой ноге, а в играх с перетягиванием — на левой руке.

В игре не следует давать начинающим в большом объеме упражнения с околопредельными и предельными напряжениями. Эмоциональный подъем часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности.

Примерные игры, преимущественно направленные на воспитание силы (из числа приведенных в пособии): «Бой петухов», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Выталкивание из круга», «Регби на коленях», «Перемена мест», «Пушкари» и др.

Воспитание быстроты. Это качество особенно хорошо развивается в играх, где сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижения тела или его частей в пространстве. Это можно проследить даже на примере несложных игровых эстафет, а также таких игр, как «Вызов номеров», «День и ночь», «Перебежки с выручкой», эстафеты, «Падающая палка», «Наступление» и др. Поскольку упражнения для развития быстроты выполняются в предельно быстром или околопредельном темпе, им по характеру соответствуют игры с активным соревнованием двух сторон: «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Скакуны»

и др. При воспитании быстроты успешно применяются игры, требующие реакции на движущийся объект, что важно в единоборствах и спортивных играх.

Упражнения для развития быстроты в играх очень разнообразны по характеру. Действия в упражнениях, включаемых в игру, или в подобранных готовых играх по форме движений и скорости мышечных сокращений должны быть по возможности близки к двигательным действиям, свойственным избранному виду спорта. Для развития скорости широко используются силовые упражнения, поэтому игры с упражнениями скоростно-силового характера будут содействовать решению этой задачи. Поскольку скоростные раздражители наиболее эффективны при оптимальной возбудимости нервной системы, игры, содействующие развитию скоростных качеств, рекомендуется проводить в начале тренировочного урока до наступления утомления.

Важно предварять играм для преимущественного развития быстроты небольшую разминку, а в ходе игр и эстафет устраивать минутные интервалы для отдыха.

Воспитание ловкости. Предпосылками для развития ловкости являются освоенные движения и координационные сочетания. Разнообразные подвижные игры на быстроту и точность выполнения действий, равновесие и координацию создают хорошую основу для воспитания специальной ловкости, определяющей достижения в избранном виде спорта.

Высокий уровень развития ловкости особенно необходим в тех видах спорта, где движения носят ациклический характер, а условия выполнения упражнений все время изменяются. Игре как виду деятельности присущи именно эти признаки. Поэтому большинство подвижных игр связано с проявлением ловкости. В играх совершенствуется «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени». В процессе таких игр совершенствуются функции различных анализаторов, от которых зависит правильное, точное и своевременное (а следовательно, и ловкое) выполнение движений.

Игры, направленные на воспитание ловкости, т. е. связанные с выполнением упражнений, требующих тонких и четких мышечных усилий, недостаточно эффективны при наступающем утомлении, поэтому при повторении игр надо делать перерывы для отдыха, а сами игры проводить, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

Примерные игры, преимущественно направленные на развитие ловкости, следующие: «Дза лагеря», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Бег командами», «Падающая палка», «Защита товарища» и др.

Воспитание выносливости. В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. В одних играх, применяемых с этой целью, движения циклические (например, «Гонка с выбыванием», «Сумей догнать»), в других — продолжительные

усилия не связаны с определенным ритмом (игры с мячом). Существует немало игр, где сочетается развитие быстроты и выносливости при мышечной работе высокой интенсивности. Такие игры, как «Мяч ловцу», «Ловля парами», «Борьба за мяч», обычно включают в план занятий по общей физической подготовке и применяют наряду с баскетболом, футболом и ручным мячом.

Существуют приемы, с помощью которых можно регулировать нагрузку в игре: 1) уменьшение количества игроков при сохранении размеров поля, 2) увеличение размеров площадки, усложнение приемов игры и правил при неизменном количестве играющих.

Упражнения для развития выносливости, особенно циклического характера, могут вызвать утомление, понижение работоспособности. Такие упражнения целесообразно сочетать с подвижными играми.

При соответствующей методике многие игры могут стать средством воспитания выносливости.

Воспитание гибкости. Упражнения для сохранения и развития гибкости обычно включаются в игровые гонки. Иногда, особенно в технически сложных видах спорта, тренер подбирает соответствующие игры для целенаправленного, зачастую локального, воздействия на отдельные мышечные группы, связки и суставы. Такие игры нередко выполняются со снарядом, отягощением или с товарищем по команде, чтобы создать условия для увеличения амплитуды движения, дополнительного растяжения мышц и связок.

Активная гибкость зависит от силы мышц. Но, поскольку увлечение силовыми упражнениями может привести к ограничению подвижности в суставах, целесообразно включать в занятия игры с элементами силовой борьбы, переноской груза, передвижениями с преодолением веса тела и т. п., в которых нет статических усилий. К тому же следует помнить, что эластические свойства мышц могут изменяться под влиянием центральной нервной системы. Так, при эмоциональном подъеме гибкость увеличивается.

Играм, направленным на развитие гибкости, надо предварять соответствующую разминку, чтобы избежать растяжений связок и разрывов мышечных волокон.

Примерные игры для развития гибкости следующие: «Передача мячей», «Регби на коленях», «Палку за спину», «Мостик и кош-

* * *

Игровой материал необходимо планировать с учетом положительного переноса навыков. Так, правильная техника передачи мяча в баскетболе положительно скажется на освоении броска по цели. В определенной последовательности проводятся игры при изучении элементов акробатики, борьбы, легкой атлетики и др. Вместе с тем непродуманный подбор игр может привести к отрицательному переносу навыка. Например, вряд ли следует включать в комбинированную гонку или эстафету бег с мячом в руках (ко-

торый встречается в вариантах игры «Перестрелка»). Это может вредно сказаться на последующей игре в баскетбол или гандбол, где бег с мячом в руках запрещен. Отрицательный перенос навыка возможен и в тренировке легкоатлета-барьериста, если ему для укрепления мышц ног предложить игры с прыжками.

Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с применением максимальных усилий, если это не проделывалось на тренировках при формировании навыка.

Важно также иметь в виду, что технически верное выполнение движений на большой скорости — очень сложная задача. Она решается лишь с помощью специально продуманной системы спортивной подготовки, в том числе и с применением игры. В играх, где навык совершенствуется в условиях, приближенных к соревновательным, важно не столько оценивать быстроту завершения игрового задания, сюжета, сколько выполнение основного технического приема.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Применение подвижных игр в спортивной подготовке позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники.

Систематическое проведение различных игр позволяет создать у спортсменов (особенно у начинающих) определенный запас движений. На этой базе легче формируется новый навык. Следует подчеркнуть, что навык, формируемый в спорте, реализуется, как правило, без игры, без участия эмоций. Более того, эмоции могут только нарушить навык и затруднить достижение цели. Игра приходит на помощь тренеру лишь тогда, когда движение автоматизируется и внимание сосредоточивается не столько на двигательном акте, сколько на результате действия, условиях и ситуации, в которых оно выполняется (сначала разучивается кувырок, прием игры, передача эстафеты, прыжок с места и т. п., затем эти элементы включаются в игру). Здесь игра выступает как средство совершенствования навыка. Навык, используемый в условиях игры, становится не только устойчивым и стабильным, но и гибким, вариативным. Это может повести к возникновению нового, более совершенного, умения. Спортсмен приобретает способность применять освоенный навык в целостной деятельности, выбирать для каждого случая наилучшие варианты выполнения действия. Вот почему руководителю сначала следует давать в игре задания «кто выполнит задание правильное, точнее», а уж после этого — «кто быстрее, больше» и т. п.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Само понимание сущности игры связано с изучением поведения личности и, стало быть, с возможностью его регулирования. Игра позволяет моделировать такие ситуации, создание которых не зависит от обучающихся. В игре можно построить не только эмоциональную, но и практическую модель поведения, что важно для последующей спортивной практики.

Если говорить о содержательной стороне практического поведения в подвижной игре, то оно, (как отмечалось в начале главы) связано с развитием физических и духовных способностей человека. Поскольку же фабула в игре всегда условна, то обучающийся имеет возможность исправить свою ошибку, смоделировать в своем сознании ту или иную ситуацию как систему действительности, воспитать практически необходимую структуру эмоций. Таким образом, игра выступает как комплексное упражнение, заставляющее активно работать мысль, помогающее тренеру в решении различных педагогических задач. Это способствует созданию общих предпосылок для овладения элементами тактики. Игровая деятельность всегда включает в себя разнообразные по сложности способы ведения борьбы. В игре участники сами должны уметь рассчитать свои силы, определить рациональные приемы действий.

Элементы тактики присутствуют как в простых групповых, так и в командных играх. Это можно отнести, например, к «Салкам», где требуется умение выждать или неожиданно изменить направление бега, «Удочке», где смена ритма вращения веревки помогает быстрее салить ею играющих, а также, казалось бы, к таким несложным играм, как «Перетягивание каната», «Челнок» или «Вызов», где игрокам часто приходится координировать свои действия в зависимости от обстановки.

Умение чувствовать время, скорость и ритм движений, умело распределять силы на дистанции также входит в арсенал тактического мастерства, оно может совершенствоваться в играх и игровых заданиях.

Тактическое мышление воспитывается не столько при теоретическом разборе возможных соревновательных ситуаций, сколько в практических упражнениях игрового характера (кто скорее подметит действие противника, ориентируется в ответ на сигнал, кто лучше чувствует ритм, время на дистанции и т. п.). Игры и упражнений тактического плана в единоборствах и спортивных играх (благодаря многообразию тактических возможностей) больше, чем, скажем, в сложнотехнических или циклических видах спорта.

В связи с тем что технические навыки целесообразно развивать применительно к будущим тактическим ситуациям (и это спортсмен должен осознать уже при изучении техники), подвижная игра выступает как средство, позволяющее моделировать различные ситуации (от простых до сравнительно сложных).

Подбирая специальные игры, тренер может обучать начина-

ющего спортсмена элементарным стандартным тактическим приемам, в которых тот будет осмысленно использовать свои физические способности и применять спортивную технику. При этом очень важно формировать наступательную тактику ведения борьбы.

В настоящее время в спорте наблюдается тенденция ограничивать воспитание автоматизированных тактических навыков и расширять их вариативность. Эту задачу можно успешно осуществлять с помощью разнообразных командных игр. При их подборе и составлении важно знать способности спортсменов, учитывать их опыт и умения.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ

В спорте игровой метод и игру следует понимать не просто как особый вид упражнений. Игра несет важные социально-педагогические функции, особенно в развитии детско-юношеского спорта. Прежде всего она помогает создать коллектив. Воспитание коллектива планируется системой подготовки к соревнованиям, а игра выступает как одно из активных средств такой подготовки.

Очень важно воспитывать чувство коллективизма у спортсменов, занимающихся видами спорта, где успех достигается индивидуальными усилиями, где человек «сореvнуется» с килограммами, метрами, секундами или демонстрирует умение управлять своим телом. Здесь из-за специфики спортивной борьбы и роли личного успеха у спортсменов могут развиваться зазнайство, пренебрежительное отношение к товарищам и тренерам. Однако от этого не застрахованы и представители любого вида спорта. Коллективное начало подвижных игр содействует формированию положительных черт характера и нравственных качеств. Ведь тот же «чемпион» в кругу товарищей по игре может оказаться далеко не лучшим. В игре каждый познает свои слабые стороны и наглядно может убедиться в преимуществах общих дружных усилий. Мнение товарищей по игре оказывает большое влияние на поведение каждого игрока.

В игре велика роль правил. Их неперемное соблюдение способствует воспитанию честности и справедливости, сознательной дисциплины, что в спорте также очень важно. Спортсменам, не занимающимся коллективными видами спорта, игры с активной борьбой двух сторон помогают воспитывать волевые качества, спортивную «злость», здоровый азарт, без которого трудно не только на гимнастическом помосте или беговой дорожке, но и за шахматной доской.

В занятиях играми воспитывается способность максимально осознавать совершаемое, что необычайно важно в любом виде спорта. На эту сторону игровой деятельности также важно обращать внимание при подборе игр и руководстве ими.

С ростом достижений в спорте увеличивается роль интеллектуальной подготовки. Игра приучает спортсмена владеть своими эмо-

циями, мгновенно реагировать на действия соперника. Вряд ли нужно комментировать значение этих качеств для становления личности спортсмена.

Чтобы с помощью игр успешно воспитывать волю спортсменов, нужно хорошо знать игровой материал. Ведь он подразделяется не только по преимущественной направленности на развитие двигательных качеств. Многие игры направлены на воспитание таких моральных и волевых качеств, как решительность, настойчивость, выдержка, взаимовыручка. В играх «Вызов» или «Наступление» очень важно быть смелым и решительным; в «Перетягивании каната» необходима настойчивость, а в «Перестрелке» и других командных играх — взаимная выручка. Тренер подбирает соответствующие игры с учетом особенностей своего коллектива и черт характера отдельных спортсменов.

Нередко игра помогает тренеру лучше узнать своих учеников. Наблюдая за поведением занимающихся в процессе игр, тренер может оценить:

- проявление спортсменом инициативы и настойчивости, умения бороться до конца;
- проявление трусости и нерешительности;
- отношение к соперникам по игре;
- отношение к партнерам по команде (терпимость, взаимовыручка и пр.);
- отношение к собственным ошибкам, исправление их во время повторной игры;
- дисциплинированность, требовательность к себе;
- отношение к победе, поражению и т. п.

Эти наблюдения могут иметь значение для последующей работы со спортсменом (главным образом в воспитательном плане).

Чтобы воспитывать, руководитель должен сам служить примером, быть хорошим организатором, беспристрастным судьей. Правильная оценка действий на площадке, привлечение помощников из числа занимающихся, объективный разбор игр повышают сознательную дисциплину, приучают спортсменов правильно оценивать свои действия, повышают интерес к дальнейшей спортивной подготовке.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ ВНИМАНИЯ И РЕГУЛИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

При утомлении, нарушении устойчивости внимания, вызванных высоким темпом или однообразным характером выполняемых упражнений, включение подвижных игр в тренировки нормализует работоспособность занимающихся. Процесс освоения технических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена, его увлеченности. При возникновении у игроков астенических (отрицательных) эмоций коэффициент полезного действия тренировки значительно падает.

Включение в нее несложных игр, не похожих по своей двигательной структуре, ритму и характеру мышечной деятельности на выполняемые упражнения, содействует созданию у занимающихся стенических (положительных) эмоций. Переключение с одного вида деятельности на другой, элемент состязания, свободного выбора действий в игре как бы позволяют открыть «второе дыхание» для продолжения интенсивной тренировки после активного отдыха. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

В играх, применяющихся для активизации внимания и повышения эмоционального состояния, обычно нет больших физических напряжений и острого конфликта. Важно точно определить, когда настало время включить в занятие игру. Иногда игра входит в разминку или включается в заключительную часть тренировки для сохранения хорошего настроения. Однако возможно и незапланированное проведение игры в середине занятия.

Рекомендуются следующие примерные игры: «Запрещенное движение», «Группа, смирно!», «Два стула и веревочка», «День и ночь», «Разведчики и часовые», «Третий лишний на прогулке», «Удочка», «Защита товарища», «Пустое место». Они, конечно, не исчерпывают того богатого арсенала игрового материала, который помогает сосредоточить внимание занимающихся и оживить занятие. Хотя перечисленные выше игры направлены на преимущественное решение какой-либо одной задачи (повышение эмоционального тонуса, активизацию внимания и пр.), следует иметь в виду, что каждая игра в большей или меньшей мере оказывает комплексное воздействие на занимающихся.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Целесообразность применения какого-либо упражнения в спортивной тренировке определяется прежде всего его положительным воздействием на рост спортивных достижений. Именно с этих позиций и следует подходить к применению игры, которая в сочетании с другими специальными средствами повышает эффективность тренировки.

Подвижные игры применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировки, но объем их, характер и методика использования изменяются в соответствии с задачами каждого этапа тренировки.

Задача начального этапа подготовительного периода связана с повышением общего уровня функциональных возможностей, воспитанием физических качеств спортсмена, а также с расширением круга его двигательных навыков и умений. Поэтому наряду со специальными упражнениями в этом периоде широко используются игры, способствующие развитию силы, быстроты, ловкости и других качеств. Объем игр для решения задач тренировки в отдельных ее микроциклах может быть увеличен. В игры включаются

упражнения, сходные с избранным видом спорта и существенно отличающиеся от него. Параллельно осуществляется морально-волевая подготовка занимающихся.

На втором этапе подготовительного периода ставится задача более углубленного освоения и совершенствования двигательных навыков в избранном виде спорта. Это накладывает отпечаток и на характер игр, применяемых в тренировке. Их объем здесь несколько снижается, так как увеличиваются нагрузки, специфичные для данного вида спорта. Усиливается избирательно направленное воздействие игр на развитие специальных качеств и навыков.

Совсем иные задачи преследуются при организации игр в конце подготовительного периода. Поскольку он завершается активным отдыхом, игры здесь используются не для общей или специальной подготовки, а для сохранения эмоционального настроя на последующие тренировки. Игры проводятся в начале или в конце тренировочного урока и предусматривают сравнительно небольшие физические и психические усилия.

Если игра выступает как самостоятельный вид упражнений в спортивной подготовке, то игровой метод может быть применен при проведении различных форм тренировки. Примером может служить круговая тренировка, направленная в основном на комплексное развитие двигательных качеств или технических навыков.

Нелишне напомнить еще об одной важной роли игры в процессе подготовки к спортивным поединкам. Особый эмоциональный подъем всегда отличает соревнование от тренировки. Важно, чтобы спортсмены были не в состоянии стартовой апатии или стартовой лихорадки, а в состоянии боевой готовности. Психологической готовности (особенно в неигровых видах спорта) можно достичь с помощью подвижных игр, в которых разучиваемые упражнения закрепляются и совершенствуются в условиях соревнований. Такие игры служат своего рода моделью для формирования у спортсменов определенного психологического стереотипа. В такой тренировке воспитываются морально-волевые качества, помогающие спортсмену легче перенести большое нервное напряжение в процессе состязания.

В ходе игр вырабатывается и взаимопонимание партнеров в коллективе, необходимое в командных и лично-командных соревнованиях. Правильно построенная система тренировки в подготовительном периоде (в том числе и с применением подвижных игр) помогает подвести спортсменов к достижению наилучшей спортивной формы в нужный момент.

Важнейшим средством совершенствования в соревновательном периоде служат сами состязания, требующие максимальной мобилизации всех физических и духовных сил. Тренировочные занятия, проводимые между ними, с одной стороны, направлены на сохранение и усовершенствование технических приемов, приобретенных ранее, что достигается, как правило, специальными средствами, с другой — на активный отдых. Здесь применяются разнообразные

игры с интересными и несложными заданиями, эстафеты и аттракционы. Поскольку общая физическая подготовка играет в соревновательном периоде хотя и вспомогательную, но очень важную роль (особенно если соревновательный период продолжителен), не следует пренебрегать в ее процессе применением игр. Надо иметь в виду, что игра будет содействовать решению ряда вспомогательных задач, связанных с активным отдыхом и сохранением оптимального уровня морально-волевых качеств.

В ходе напряженной бескомпромиссной борьбы нервные, физические и волевые усилия сравнительно долго держатся на максимальном уровне, что нередко является причиной срывов: спортсмен «перегорает», теряет спортивную форму и получает психическую травму. Установлено, что одной из причин подобных срывов является неумение вовремя снять нервное напряжение.

Подвижные игры являются одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызвать положительные эмоции. С этой целью игры применяются не только в занятиях с начинающими, но и с квалифицированными спортсменами.

Особенно большое место игры занимают в переходном периоде тренировки, в котором должны быть созданы условия для отдыха, завершения восстановительных процессов после напряженных соревнований и в то же время сохранена тренированность.

Содержание и характер игр, включаемых в занятия, могут быть самыми разнообразными. Можно разучить новые, ранее неизвестные игры и эстафеты. Особенно полезно проводить их в лесу, парке, на берегу реки.

Вопрос об отборе игр и игровых упражнений для применения в различных периодах тренировки или на отдельном занятии зависит от планов тренера. Важное значение здесь имеют его педагогический опыт, интуиция, точный психологический расчет.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ОТБОРА В СПОРТЕ

Пополнение рядов большого спорта способной и перспективной молодежью самым тесным образом связано с методами отбора и комплектованием соответствующих отделений спортшкол, секций, коллективов физкультуры.

На первом этапе отбора в спортивные секции могут быть использованы специальные комплексы тестов и подвижных игр. Они направлены не столько на то, чтобы выявить, что умеет делать новичок, сколько на то, чтобы определить, на что он способен в перспективе. Преимущество игр-тестов в данном случае состоит в том, что свойства личности, а также индивидуальные особенности человека в играх проявляются особенно ярко и естественно. В игре человек доступнее для наблюдения: тренеру легче проследить за проявлением способностей учеников к будущей спортивной специализации.

С этой целью подбираются игры-тесты, в которых интересу-

ющая тренера способность проявлялась бы максимально. Как правило, это несколько (4—6) игр с разной двигательной характеристикой, в которых предъявляются различные требования к проявлению нужных качеств. При отборе юных баскетболистов наряду с контрольными испытаниями используется, например, комплекс из 5 подвижных игр («Бегуны», «Охотники», «Борьба за мяч», «Разведка», «Быстро в щит»). При проведении каждой игры тренер старается зафиксировать и количественно определить у новичка нужные для баскетбола качества и свойства личности (оперативное мышление, скоростно-силовые качества, тонкость мышечных ощущений, умение дифференцировать мышечные усилия, подвижность нервной системы, быстроту и др.). В протоколе тренер фиксирует различные показатели (сколько раз игрок был осален в игре и сам сумел осалить, за какое время удалось унести мяч, как быстро игрок собрал все предметы, сколько секунд владел мячом и т. п.). Результаты вносятся в сводную таблицу, в которой указывается место, занятое участником в каждой игре. По сумме занятых мест определяется относительная характеристика игроков. При этом наименьшая сумма мест служит наилучшим показателем.

Существуют игры-тесты для определения показателей внимания (объем, интенсивность, переключение), координационных способностей, эмоциональных реакций и др. В играх наиболее ярко проявляются подвижность и уравновешенность нервных процессов. Наблюдая за поведением новичков в игре, тренер может получить представление об их эмоциональных реакциях. По всей вероятности, предпочтение будет отдано терпеливым, сдержанным новичкам с устойчивой психикой.

В качестве тестов следует подбирать такие игры, в результате проведения которых можно получить представление о двигательных качествах, труднее поддающихся воспитанию. К ним, например, относятся быстрота и ловкость. Общую ловкость нетрудно проверить в любой игре с мячом. Специальную ловкость в каждом виде спорта связывают с развитием некоторых дополнительных качеств (равновесие, чувство ритма, пространства, среды, способности ориентироваться в обстановке). Контрольные упражнения не должны быть слишком сложны, так как выполнение новичком нового по структуре двигательного действия в игре часто вызывает торможение в силу его непривычности и представление о степени развития интересующего тренера качества может быть недостоверным.

Сказанное выше относится к первому, предварительному, этапу отбора. Второй этап отбора — это более глубокая проверка способностей занимающихся в процессе первоначального обучения. С помощью игр тренер сможет выявить индивидуальность занимающихся, их психические возможности, способности и склонности к отдельным упражнениям.

Подвижные игры и эстафеты в виде контрольных тестов применимы и в процессе спортивного совершенствования. Они позволя-

ют судить о степени развития определенных качеств, формировании нужных навыков и применении их в специфических условиях игры. В этом случае игра выступает как средство срочной информации и тем самым облегчает работу тренера.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

Игровой метод используется для закрепления навыков, необходимых гимнасту, помогает тренеру придать занятиям эмоциональную окраску, соревновательный характер, что положительно сказывается на процессе обучения. Игра может быть использована тренером как средство для развития внимания, запоминания отдельных связок и элементов, совершенствования некоторых из них в ходе веселого соревнования. Большое значение имеют игры с элементами акробатики. В них включаются темповые подскоки, кувырки, перевороты, перекаты, шпагаты, мосты, упражнения для развития прыгучести.

У гимнаста-новичка или недостаточно подготовленного разрядника при выполнении некоторых упражнений возникает чувство страха и неуверенности. Подвижные игры, воздействующие на эмоции занимающихся, помогают спортсмену преодолеть это чувство. Этому способствует коллективный характер игр, чувство соперничества и желание не подвести коллектив.

В занятиях художественной гимнастикой игры под музыку с использованием предметов (мячей, шарфов, лент, булав и др.), танцевальных шагов помогают приобрести чувство ритма, пластичность движений, придают занятиям эмоциональную окраску, воспитывают умение чувствовать скорость и продолжительность движений, регулировать мышечные усилия. Музыкально-ритмические игры могут служить и своеобразной разрядкой после выполнения упражнений, связанных с большим напряжением. Игры с использованием основных гимнастических снарядов применяют представители различных видов спорта, проводящие занятия по физической подготовке в зале. Конструктивные особенности снарядов позволяют выполнять перемещения в висе и упоре. В таких играх приобретаются не только спортивные, но и прикладные навыки.

К играм с элементами гимнастики, помещенным в пособие, можно отнести и такие игры, как «Группа, смирно!», «Запрещенное движение», эстафету с лазаньем и перелезанием. Ниже приводятся примеры игр для гимнастов.

98. «Придумай сам»

Подготовка. Игроки 2 команд (отделений) строятся в шеренги на разных сторонах зала лицом к его середине и рассчитываются по порядку номеров.

Описание игры. Руководитель называет любой номер. Игрок должен быстро выйти на середину зала и показать 3 разных движения. Затем вызывается игрок из другого отделения. Тот показывает 3 новых движения, не похожих на прежние. Если одно из

упражнений до этого уже было показано, команде начисляется штрафное очко.

Игра продолжается 5—6 мин. Выигрывает команда, получившая наименьшее количество штрафных очков. Игру можно провести с выбыванием ошибающихся игроков.

99. «Мостик и кошка»

Подготовка. Игроки 2 команд строятся у линии старта в колонны. Перед ними в 5 и 10 м чертятся 2 круга диаметром 1,5 м.

Описание игры. По сигналу первые номера выбегают вперед и, оказавшись в первом круге, делают «мост». Затем вперед устремляются вторые игроки команды. Они пролезают под мостом и бегут в дальний круг, где принимают упор стоя согнувшись (выгнув спину, как «кошка») (рис. 39). После этого первые номера бегут в дальний круг и пролезают между руками и ногами партнера. Затем обе пары, взявшись за руки, бегут к своей команде.

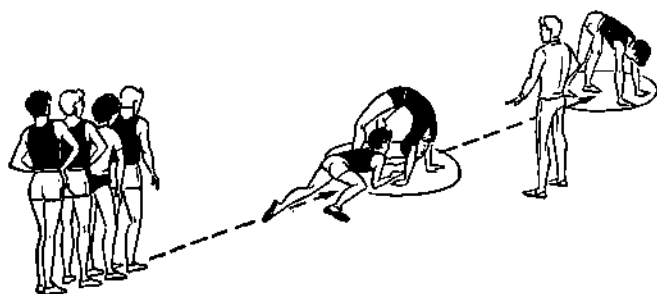


Рис. 39

Как только пара пересечет линию старта, вперед выбегает третий, а затем четвертый номер команды, а прибежавшие встанут в конец колонны. Когда пара, начинавшая игру, снова окажется впереди, игроки меняются ролями, т. е. второй номер делает мост, а первый — упор стоя согнувшись.

Игра заканчивается, когда пара, начинавшая эстафету, снова окажется впереди.

Правило. За нарушение техники выполнения упражнения в кругу или преждевременный старт команде начисляется штрафное очко.

100. «Салки с прыжками через коня»

Подготовка. 2 отделения гимнастов садятся на скамейки справа и слева от коня.

Описание игры. От каждой команды подходят к снаряду по одному гимнасту и встают один справа, другой слева (ближе к противоположным концам коня, лицом к нему). По сигналу руководителя игроки выполняют прыжок согнув ноги через коня, преследуя противника (рис. 40). Прыжки выполняют до тех пор, пока один из партнеров не осалит другого. Затем упражнение проделывают

вторые пары игроков. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Можно организовать финальный поединок между победителями.

Полезной для гимнастов является эстафета с прыжками чехардой. Первый по счету игрок колонны встает в 10 м перед своей командой (в начерченный кружок), выставляет вперед ногу, о которую упирается руками, и опускает голову вниз.

По сигналу через него прыгает второй игрок команды (ноги врозь, опираясь руками о спину), который затем занимает место в кружке, первый игрок при этом бежит в конец своей колонны.



● ○ - Игроки разных команд



Рис 40

Игра проводится по правилам эстафеты, т. е. каждый игрок по очереди совершает опорный прыжок, а затем оказывается в роли «живого снаряда».

101. «Гимнастический марафон»

Подготовка. Гимнастические снаряды расставляют в определенном порядке, кладут маты и акробатическую дорожку. Участвуют 2 равные по числу игроков команды.

Описание игры. По сигналу руководителя первая команда должна преодолеть все препятствия, выполнив заранее обусловленные задания.

Вот примерный перечень таких заданий:

- 1) наскочить на брусья и пройти в упоре (или в вися) на противоположный конец снаряда;
- 2) сделать на дорожке переворот боком («колесо»);
- 3) пролезть под конем;
- 4) пробежать по бревну;
- 5) сделать подъем переворотом на перекладине;
- 6) выполнить прыжок ноги врозь через козла;
- 7) влезть на гимнастическую стенку и, перебравшись на подвесной мостик, спрыгнуть на мат;
- 8) сделать 2 кувырка на матах и финишировать.

Каждый последующий игрок выбегает к 1-му снаряду, когда его предшественник перешел на 2-й снаряд. Команды соревнуются по очереди. Засекается время от старта первого игрока до финиша последнего.

Правила. 1. За каждую ошибку при выполнении упражнения начисляются 2 с штрафного времени. 2. Пронгравшая команда убирает снаряды.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Существует много подвижных игр, помогающих развивать качества и навыки, необходимые легкоатлетам. В тренировке бегунов, как правило, применяются игры, направленные на решение задач, специфичных для данного вида. Одни игры содействуют воспитанию быстроты реакции, помогают совершенствовать технику старта или финишный рывок («Команда быстроногих», «Вызов номеров», «День и ночь», «Перебежки с выручкой», «Город за городом»), другие направлены в основном на освоение бега по повороту, передачу эстафеты («Пустое место», «Круговая эстафета», «Колесо». «Встречная эстафета»). Важно уметь приспособливать игры к виду спорта. Так, в игре «День и ночь» или «Наступление» можно бег начинать из стартовых положений, в игре «Встречная эстафета» поставить игроков, принимающих эстафету, спиной к тем, кто ее приносит. В игре «Круговая эстафета» можно сделать коридоры для передачи эстафетной палочки и т. д. Игры на пересеченной местности помогают занимающимся лучше освоить технику бега с преодолением препятствий, научиться рассчитывать время прохождения беговых отрезков.

При подборе игр нельзя упускать из виду явление переноса навыков. Важно помнить, что, например, игры, направленные на воспитание стартовой скорости, одинаково необходимы и прыгунам, и метателям, так же как игры с мячом, рекомендуемые баскетболистам или волейболистам (с выпрыгиванием у корзины или у сетки, с метаниями набивного мяча).

Игры для бегунов.

102. «Рывок за мячом»

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках встает между командами (рис. 41).

Описание игры. Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер, и т. д. Играют установленное время. Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Правила. 1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договоренности). 2. Если 2 игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

103. «Наступление»

Подготовка. 2 команды, равные по числу игроков, выстраива-

Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся 3 самых выносливых спортсмена. Можно выявить и единоличного победителя.

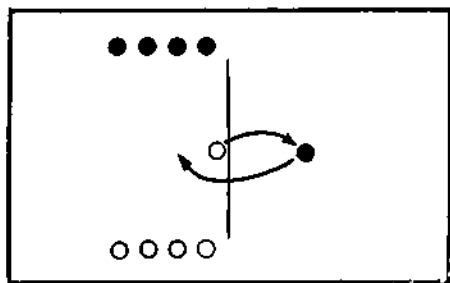
Примечание. Если игра проводится в зале, то недалеко от его углов устанавливаются поворотные стойки, которые можно обегать только с внешней стороны. Число участников — до 10 человек. В этой игре юноши и девушки соревнуются отдельно.

Игры для прыгунов. Тем, кто занимается прыжками, прежде всего полезны игры для укрепления мышц ног. К ним относятся игровые эстафеты на пересеченной местности и в зале с использованием снарядов, а также широко известные игры из школьной практики. Следует иметь в виду, что многие из этих игр тренер по своему усмотрению может усложнить, увеличив, к примеру, высоту вращаемого стоящего или проносимого под ногами предмета («Удочка», «Веревочка под ногами», «Эстафета чехардой», «Прыжок за прыжком»), увеличивая длину прыжка или давая задания прыгать на левой, правой ноге («Прыжки по полоскам», «Скакуны», «Бой петухов» и др.).

Ниже приводятся несколько игр для легкоатлетов с элементами прыжков.

106. «Челнок»

Подготовка. Участники распределяются на две команды и становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними проводится средняя линия (старта) (рис. 42).



● ○ — игроки разных команд

Рис. 42

Описание игры. Капитаны команд по очереди посылают своих игроков к средней линии, от которой они должны совершить прыжок. Заранее устанавливается, что игроки одной команды будут прыгать (с места толчком двумя ногами) вправо, а игроки другой команды — влево от

средней линии. После начала игры, т.е. после прыжка первого игрока, отмечается (мелом, кубиком) место его приземления по пяткам. Игрок возвращается в свою команду, а с отметки его приземления в обратную сторону, т.е. к средней линии, прыгает игрок из команды противника. Длина его прыжка также отмечается, после чего в борьбу вступают вторые номера и т.д. Если последнему игроку (завершающему соревнование) удалось перепрыгнуть через среднюю линию, его команда побеждает. Если не удалось, то она проигрывает.

Правила. 1. Перед прыжком заступать на среднюю линию запрещается. 2. Если игрок после прыжка отклонился назад и кос-

нулся ногой, рукой или туловищем площадки, то по этой точке касания и отмечается длина его прыжка.

Игру можно проводить, совершая с места тройные прыжки. Принцип определения победителя тот же.

107. «Перемена мест»

Подготовка. Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих «домов»), приседают и кладут руки на колени.

Описание игры. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного дома (рис. 43). Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией, закончив прыжки. Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересек линию дома последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2—3 самых выносливых прыгуна. По числу игроков на площадке нетрудно определить команду-победительницу. Она сохранила больше прыгунов. Продолжая соревнование, можно выявить лучшего прыгуна.

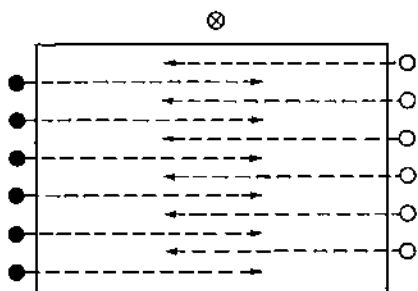


Рис. 43

Примечание. В игру можно включить упражнения для метателей, толкателей ядра. В этом случае игроки передвигаются либо в упоре лежа, перебирая руками, либо в упоре лежа сзади, перебирая руками и ногами. Нарушивший способ передвижения выбывает.

108. «Кто выше?»

Подготовка. Планка устанавливается на высоте, доступной для игроков обеих команд.

Описание игры. Прыгают поточно сначала игроки одной команды, затем другой. Если в одной из попыток (всего 2) участник преодолел планку, он продолжает соревнование на следующей высоте. После второй неудачной попытки игрок выбывает из соревнований.

Побеждает команда, в которой осталось больше участников. Можно разыграть и лично-командное первенство, определив чемпиона группы.

Правила. 1. Руководитель может начислять очки командам за правильность отталкивания и приземления. 2. Их сумма приплюсовывается к показанному результату, который также может быть выражен в очках.

109. «Баскетбол с надувным мячом»

Подготовка. 2 команды (по 4—6 игроков) произвольно распо-

лагаются на баскетбольной площадке (как в баскетболе). Капитаны выходят на середину.

Описание игры. Руководитель подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает к одной из команд. Ее игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу. Если есть баскетбольный щит, то конечная цель — коснуться мячом щита противника, за что команда получает очко. Если нет, то надо перебросить мяч через лицевую линию на стороне противника. После того как цель достигнута и команда получила очко, мяч снова разыгрывается в центре площадки между капитанами или игроками, которых они выделяют. Игра длится 10 мин со сменой сторон площадки после первых 5 минут игры. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правило. Во время прыжков не разрешается отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках. За нарушения мяч передается другой команде, за вторичное нарушение игрок удаляется с площадки на 1 мин без права замены.

Примечание. Если играют надувным шариком, то два-три таких же шарика надо иметь в запасе. Ими можно заменить лопнувший шарик.

Игры для метателей. Тем, кто занимается метанием, особенно полезны игры с набивным мячом и элементами силовой борьбы. В занятиях с метателями успешно используются игры, описанные ранее: «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Кто сильнее?», «Выталкивание из круга» и др. Многие из подобных игр направлены на развитие качеств и двигательных навыков, необходимых метателям.

Ниже описывается несколько игр для метателей.

110. «Пушкaри»

Подготовка. 2 команды располагаются на просторной площадке перед стартовыми линиями в 10—12 шагах одна от другой. Интервалы между игроками — 4—5 шагов. Сзади каждой шеренги в 6—8 шагах проводят еще по одной линии, пересекающей площадку поперек. Это линии «плена».

Описание игры. По построению игра напоминает описанную выше игру «Челнок», однако здесь в каждой команде соревнуются пары. По сигналу руководителя первыми мячи толкают представители одной из команд. Затем с места падения мячей (также по сигналу) в обратную сторону те же мячи толкают стоящие напротив соперники. Соревнование между каждой парой продолжается до тех пор, пока один из игроков не оттеснит другого за линию плена.

Игра продолжается 5—8 мин, после чего подводятся итоги. Можно играть до тех пор, пока пары не закончат результативно поединки. В заключение отмечаются команда-победительница и лучшие (наиболее сильные) «пушкaри».

Правило. Место падения мяча отмечается цветной плашкой.

111. «От щита в поле»

Подготовка. В 4 метрах от стены (щита) проводится стартовая

черта. От нее к середине площадки проводят в метре друг от друга линии-коридоры, обозначенные цифрами. Чем дальше линия от стены, тем больше число (рис. 44).

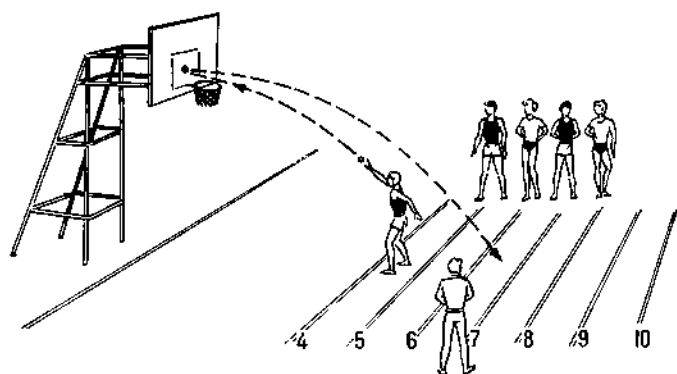


Рис. 44

Описание игры. Игроки по очереди метают с линии старта мяч в стену на дальность отскока. Чем дальше отскочит мяч, тем больше очков приносит метатель своей команде. Наибольшая сумма бросков всех членов команды определяет победителя.

Метание можно проводить и по размеченным кругами мишеням на стене. В этом случае учитывается точность и сила броска. Теннисные мячи можно также метать в баскетбольный мяч, который преподаватель подбрасывает вверх.

112. «В горизонтальную мишень»

Подготовка. На земле в 10—12 шагах от линии метания чертится мишень с концентрическими кругами. Играющие, разделившись на 2 команды, располагаются за стартовой чертой (рис. 45).



Рис. 45

Описание игры. Метают по очереди сначала игроки одной команды, а затем другой. Чем дальше находится окружность, в которую попало ядро (набивной мяч), тем больше очков набирает

метатель. Сумма очков определит команду-победительницу и игрока-чемпиона.

Правила. 1. Падение ядра за пределами круга не оценивается. 2. Приземление снаряда на черте оценивается по меньшему результату.

113. «Мяч через сетку»

Подготовка. Посредине площадки натягивается сетка на высоте 2 м. Каждая из 2 участвующих команд делится пополам и выстраивается по обе стороны от сетки. Игра проходит в виде встречной эстафеты.

Описание игры. Игра начинается по сигналу. Игроки одной из команд, толкнув мяч (набивной) через сетку, отходят назад и встают в конец колонны. Игрок (партнер), стоящий за сеткой, ловит мяч и, в свою очередь, толкает мяч игроку своей команды на другую сторону площадки.

Игра заканчивается, когда начинавший игру снова получит мяч. Побеждает команда, закончившая переброску мяча первой.

Правило. Упавший на землю мяч следует поднять и продолжать игру.

Для метателей полезно провести игру «Пионербол» с 2 или 4 набивными мячами.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ

Задача борца состоит в том, чтобы вывести соперника из устойчивого равновесия и изменить его положение по отношению к коврику. Отсюда нетрудно вывести направленность борцовской подготовки, сориентироваться в подборе игрового материала. Поскольку в борьбе значительная роль отводится развитию гибкости позвоночника, подвижности суставов, скорости выполнения движений, силовым качествам и ловкости, подбираются игры, в которых эти качества наиболее четко проявляются и тренируются.

В борьбе очень важно чувство равновесия, устойчивости. Для тренировки этого качества наряду со специальными упражнениями хорошо применять и соответствующие игры, такие, как «Тяни в круг», «Не сойди с ковра», «Выталкивание в приседе», «Удочка с поворотами», «Оторви от ковра» и др.

Необходима борцу и акробатическая подготовка, а следовательно, игры, включающие элементы акробатики. Таковы «Кувырки и перекаты», «Мостик и кошка», «Перекати-поле» и др. Для укрепления стопы применяются игры с различными видами бега и прыжков — «Бег пингвинов», «Баскетбол прыгунов», «Футбол с набивным мячом» и т. п. Этой же цели служат игры с элементами силовой борьбы, связанные с перетяжками и переноской груза (медболов, игроков).

На определенных этапах обучения в занятия включаются игры непосредственно с применением приемов борьбы, которые, однако, должны быть предварительно разучены. При планировании игрового материала вначале целесообразно давать игры в парах типа

поединков, а затем уже групповые и командные игры с элементами силовой борьбы. При этом важно соблюдать следующие условия: обеспечить безопасность места занятий (маты, ковер), перед играми проводить разминку, чтобы разогреть организм, включить в работу основные мышечные группы.

Ниже приводится описание примерных групповых и командных игр, которые можно использовать с борцами разной квалификации.

114. «Передай мяч»

Подготовка. Игра проводится на ковре. Выбираются 2 водящих (их число по ходу игры может быть доведено до 4), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками — вытянутые руки. Игроющим дается слабо надутый футбольный мяч.

Описание игры. По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать мяч другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Однако игра осложняется тем, что после того, как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место игрока, потерявшего мяч. Игра продолжается 10—12 мин. Отмечаются лучшие водящие и игроки, которые не были на их месте.

Правила. 1. Разрешается сидеть только ногами внутри круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может лишь игрок, который потерял мяч. 2. Не разрешается применять болевые и удушающие приемы. 3. Если при передаче мяча он вышел за пределы круга, водить идет тот, кто неточно бросил мяч, а водящий занимает его место в кругу.

115. «Один за другим»

Подготовка. Игра проводится на ковре. Борцы делятся на 2 равные группы, включающие представителей разных весовых категорий (легкий, средний и тяжелый), и располагаются с разных сторон от ковра.

Описание игры. Выходят 2 спортсмена самых легких весовых категорий, которые борются (по установленным правилам) до первого падения. Победитель остается на ковре. Проигравшая команда выделяет второго борца на ковер, и схватка продолжается. Победитель участвует в игре до тех пор, пока не будет сбит на ковер. Его сменяет новый представитель команды. Борцы один за другим по указанию капитана вступают в единоборство. Проигрывает команда, у которой не хватит борцов для продолжения поединка. Схватки судит арбитр (тренер), который следит за правильностью выполнения приемов.

Правила. 1. Борцы вступают в единоборство в порядке весовых категорий. Нельзя высылать на ковер вначале борца тяжелого

веса. 2. Заранее устанавливаются разрешенные приемы ведения борьбы.

116. «Гладиаторы»

Подготовка. Игра проводится на ковре. Для игры делают матерчатую петлю (можно из кушака самбистской куртки). Играющие делятся на 2 равные команды и располагаются с разных сторон от центра ковра. По сигналу начинаются поединки «гладиаторов».

Описание игры. По одному борцу от команды выходят на середину ковра и встают друг против друга. У одного из них в руках петля, которую он держит внизу. Другой игрок — в борцовской стойке без петли. Задача игрока с петлей накинуть ее на руку, ногу, голову или туловище соперника и удерживать в течение 3 с. Если такой прием удалось провести в течение 1 мин, то победа на стороне гладиатора с петлей, и он приносит команде 2 очка.

Гладиатор, у которого нет петли, пытается не только увертываться, но и атаковать, применяя разрешенные (не болевые) приемы. Если гладиатор с петлей падает на спину, то поединок заканчивается раньше времени в пользу игрока без петли (он также приносит команде 2 очка). Одно очко получает игрок с петлей, если сумел накинуть ее, но не удержал в течение положенного времени. Очко может быть присуждено за активную борьбу и гладиатору без петли, если он бросил соперника на ковер. После того как все участники поединка встретятся между собой, игроки меняются ролями, и игра повторяется. Команда-победительница определяется по набранной сумме очков.

Правила. 1. Запрещается надевать петлю на лежащего соперника (он должен быстро принять стойку). 2. Игрок без петли не имеет права хвататься за петлю соперника, вырывать ее, а игрок с петлей — держаться за майку, куртку соперника, держать петлю в одной руке.

117. «Похитить чучела»

Подготовка. 10—12 человек делятся на нападающих и защитников. На одной половине ковра складывают в виде пирамиды (или колодца) несколько чучел, после чего защитники занимают оборону.

Описание игры. Задача нападающих прорваться к чучелам — перенести их на свою половину ковра. На это дается 3 мин. Игра начинается по сигналу. В ходе игры защитники вступают в борьбу с нападающими, стараясь не отдать чучела. После обусловленного времени поединок прекращается и игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая перенести на свою сторону большее число чучел или выполнившая задачу раньше срока.

Правила. 1. Разрешается помогать товарищам в борьбе за чучело и запрещается проведение болевых приемов. 2. Чучело, перенесенное за условную линию, обратно не возвращается. 3. Вместо чучел можно использовать набивные мячи весом 3—5 кг. 4. Можно провести игру «Возьми свою ленту». В этом случае за спиной одной из команд игроки другой команды вешают на гимнастиче-

скую стенку (кладут) свои ленты. В ходе игры каждый стремится перенести свою ленту за линию обозначенного дома. После 2—3 мин борьбы игроки также меняются ролями и игра повторяется.

118. «Регби на коленях»

Подготовка. 2 равные по силам команды в разной по цвету форме (куртках, рубашках) встают на колени с разных сторон от ковра, на середину которого кладется набивной мяч.

Описание игры. По свистку играющие на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижение с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и коснуться мячом пола за чертой ковра (можно коснуться мата, чучела за ковром). Задача другой команды — перехватить мяч и сделать то же самое. Игра продолжается 10 или 15 мин. Побеждает команда, сумевшая большее число раз коснуться мячом пола или предмета на стороне противника.

Правила. 1. Передвигаться разрешается только на коленях или кувырками. 2. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, проводить болевые приемы, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы ковра. За нарушение мяч передается противнику.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ БОКСОМ

Поединок боксеров на ринге во многом напоминает игру. Боксеру необходим высокий уровень развития физических качеств, богатый арсенал атакующих и защитных действий, хорошо развитое тактическое мышление и высокая морально-волевая закалка. Для воспитания этих качеств и подбирается игровой материал.

Широко применяются игры, направленные на преимущественное развитие силы, ловкости и воли. К ним можно отнести описанные ранее «Бой петухов», «Ловлю парами», «Падающую палку», эстафету со скакалкой, «Перетягивание в парах», «Подвижный ринг». Для воспитания быстроты реакции, ориентировки используются игры с мячом и без мяча: «Круговая лапта», «День и ночь», «Два лагеря», «Защита укрепления», «Вызов номеров».

Помимо игр, развивающих общие двигательные качества, целесообразно применять подвижные игры, которые позволяют непосредственно тренировать специальные качества боксера: быстроту и точность ударов, специфическую ловкость, которая определяет арсенал приемов атаки и защиты, а также чувство «ударной» дистанции, т. е. способность к пространственно-временной ориентации. Сложнее закрепить в играх силу удара или воспитать специфическую выносливость, что достигается специальной подготовкой. Подвижные игры могут служить средством контроля за состоянием технической и тактической подготовки, средством проверки инициативности и эмоциональной устойчивости спортсменов.

Описываемые ниже игры можно использовать в занятиях с боксерами различной квалификации, но прежде всего с теми, кто овладевает основами спортивного мастерства.

119. «Салки на ринге»

Подготовка. Участники делятся на 2 команды (примерно равные по весовым категориям) и выстраиваются за рингом с двух сторон.

Описание игры. Руководитель вызывает на ринг 1 или 2 пары и дает сигнал начать игру. Первый вариант: пары свободно маневрируют по рингу, один игрок пары старается осалить другого, коснувшись рукой плеча. Второй вариант: играющие, стоя в парах, кладут руки друг другу на плечи. Задача каждого — осалить касанием ноги стоящего напротив и не дать противнику осалить свою ногу.

Поединок продолжается один раунд (3 мин), после чего подсчитывают количество касаний и вызывают новые пары.

Правила. 1. Касание лица штрафует одним очком в пользу противника. 2. При осаливании ногами расцеплять руки не разрешается.

120. «Сто ударов в минуту»

Подготовка. Участники выстраиваются возле ринга. Соревнования проводятся около груши или кожаного мешка. Для проведения игры нужна пара боксерских перчаток.

Описание игры. Один из участников игры перед началом своеобразного конкурса надевает перчатки. По указанию тренера он выходит к снаряду и по сигналу в течение минуты наносит удары по груше или кожаному мячу поочередно правой и левой рукой с возможно большей скоростью. По второму сигналу атака прекращается. Руководитель объявляет, сколько ударов проведено в минуту.

После этого свои скоростные качества демонстрирует 2-й игрок и т. д. Победителем становится тот, у кого частота ударов на протяжении минуты больше, чем у остальных.

121. «Увернись от мяча»

Подготовка. Участники разделяются на 2 команды по 3—5 человек. Одна половина участников подходит к стене и встает к ней лицом. Расстояние от стены — 2 м, между игроками — 3 м. Другая команда располагается сзади на расстоянии 5—6 шагов от стены. В руках у каждого теннисный мяч.

Описание игры. Стоящие сзади бросают мячи в стену с таким расчетом, чтобы отскочивший мяч попал в игрока, стоящего впереди, и тот не успел уклониться или отбить мяч рукой. Если мяч попал в плечо, туловище или лицо, бросавший получает преимущество в одно очко.

После 10 бросков игроки меняются ролями. Определяются победители в парах и общее число очков, набранных командами.

Правило. Стоящие впереди игроки в ходе поединка не должны сходить со своих мест.

122. «Не коснись каната»

Подготовка. Руководитель распределяет участников по парам.

Описание игры. Игроки (3—4 пары) надевают перчатки. По сигналу они выходят на ринг и начинают кружиться, боксируя

друг с другом. Никому не разрешается касаться каната какой-либо частью тела. Нарушивший это правило покидает по указанию руководителя ринг. Оставшийся игрок имеет право нападать на кого хочет. Заканчивается игра, когда все игроки, кроме одного (победителя), покинут ринг.

Правило. Запрещаются толчки на канат и нападение сзади. За это участники группового поединка также удаляются из игры.

123. «Загоны в угол»

Подготовка. Игроки выстраиваются возле ринга.

Описание игры. Руководитель вызывает для поединка 1 или 2 пары. У одного игрока каждой пары в руках набивной мяч, а у другого на руках перчатки. По сигналу начинается поединок. Игрок в перчатках наносит удары по мячу, который держит противник. Задача атакующего игрока — загнать своего соперника в угол, а задача игрока с набивным мячом — при помощи маневрирования и ложных движений не попасть туда. По истечении 3 мин игра останавливается. Подсчитывается, сколько раз защищающийся игрок побывал в углу. После этого игроки меняются ролями. По итогам 2 трехминутки подводится общий результат.

Правила. 1. Касание перчатками лица или рук защищающегося наказывается начислением атакующему штрафного очка. 2. Защищающемуся не разрешается прямолинейно идти на противника.

124. «Отбери мяч»

Подготовка. Игра проводится на площадке или ринге. Нужны перчатки по количеству игроков (6—8 человек), легкий набивной мяч и маска. Играющие встают по кругу. Водящий в перчатках и маске выходит на середину.

Описание игры. Играющие ногой передают мяч друг другу в любом направлении. Водящий старается перехватить мяч. При приближении водящего игроки могут наносить ему удары, отгоняя от мяча. Водящий, отбирая мяч, защищается, не нанося ответных ударов. Отобрав мяч у одного из стоящих по кругу, водящий меняется с ним ролью. Игра продолжается 8—10 мин. Побеждает игрок, который ни разу не побывал в роли водящего.

Правила. 1. Мяч, вышедший за пределы круга, возвращается одному из стоящих в кругу. 2. Игроки круга не могут выбегать на середину, а водящий отвечать на удары. 3. Когда игра освоена, ее можно проводить с продвижением игроков.

125. «Один против трех»

Подготовка. 3 игрока в масках выходят на ринг. Они составляют одну команду. 3 других (вторая команда) надевают на одну руку перчатку и остаются вне ринга.

Описание игры. По сигналу руководителя игрок в перчатке выходит на ринг и, боксируя одной рукой, старается нанести (в течение 2 мин) как можно больше ударов в голову игроков в масках. После этого (по сигналу) такую же задачу старается выполнить 2-й, затем 3-й игрок. Игра заканчивается, когда все 3 игрока в перчатках побывают на ринге. После этого игроки в тройках меняются ролями и 3 двухминутных боя проводятся еще раз.

Побеждает тройка, опередившая по сумме ударов другую тройку игроков. Выявляется лучший боксер шестерки, который нанес больше и пропустил меньше ударов.

Правила. 1. Запрещается боксировать второй рукой. 2. Игрокам в масках не разрешается наносить ответные удары, входить в клинч.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ ФЕХТОВАНИЕМ

Победить противника, используя специальные атакующие средства, — такова цель одного из видов спортивных единоборств — фехтования.

Если боевые приемы в нападении или защите, где отрабатывается специальная реакция на действия противника, закрепить в игре трудно, то как раз с помощью игры можно совершенствовать необходимый в фехтовании общий высокий уровень развития ловкости. Для этого используются различные игры — от простых «Салок» и «Ловли парами» до разнообразных игр с метанием и ловлей мяча.

Развивать мужество, выдержку, волю и решительность, необходимые в фехтовании, можно с помощью таких игр, как «Борьба за флажки», «Эстафета чехардой», «Наступление», «Перетягивание каната», эстафета с преодолением препятствий, и многие другие, в том числе и те, которые рекомендуются выше для других видов единоборств. Для большинства из них не требуется фехтовального снаряжения или специальной дорожки. Они с успехом могут быть проведены в зале или на площадке. Вместе с тем ряду игр можно придать фехтовальную специфику: при передвижениях обучать правильной работе ног, в качестве инвентаря использовать фехтовальное снаряжение и т. д. Некоторые из таких игр приведены ниже.

126. «Скакуны»

Подготовка. Прямоугольная или квадратная площадка ограничивается линиями — 8—10 м. Играющие делятся на 2 равные команды и рассчитываются по порядку номеров. Одна команда («бегуны») занимает место внутри квадрата, другая становится за линией, ограничивающей квадрат («скакуны»).

Описание игры. Руководитель или капитан команды называет цифру. Игрок из команды скакунов, имеющий этот номер, направляется в поле, прыгая на одной ноге. Его задача — салить игроков другой команды, которые спасаются от преследования, бегая на двух ногах. Осаленный покидает площадку. По команде руководителя (или капитана) «Домой!» (через 15—20 с) водящий возвращается на свое место в шеренгу, и руководитель вызывает следующий номер. Игра продолжается до тех пор, пока все бегуны не будут переловлены. После этого команды меняются местами и игра повторяется. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на осаливание игроков противника.

Правила. 1. Игрок, которого коснулся скакун, покидает поле.

2. Скаун, оступившийся на обе ноги, также выходит за пределы квадрата. 3. В поле не могут находиться одновременно два скауна. 4. Теряет право участвовать в игре любой игрок, выбежавший за пределы площадки.

127. «Меткий укол»

Подготовка. В зависимости от числа участников тренировки, нужно оружие (рапиры, шпаги), а также перчатки и мишени. Играющие делятся на команды по 6—7 человек, каждая из которых выбирает водящего. Игроки в командах рассчитываются по порядку, выстраиваются в разных местах зала по начерченным полукругам и принимают боевую стойку. Против каждой группы (в 2—3 шагах) — фехтовальная мишень.

Описание игры. Водящий называет номер и отпускает перчатку, которую держал в вытянутой в сторону руке (можно стоя на стуле). Вызванный, делая выпад, должен пригвоздить ее к фехтовальной мишени, на дав коснуться пола. Водящего сменяет тот, кто не сумел этого сделать. После 5—8 мин игры отмечаются участники, сумевшие наибольшее число раз поймать перчатку.

Правила. 1. Запрещается отпускать перчатку до того, как вызван очередной номер. 2. Водящий может вызвать любой номер.

Проще ловить перчатку рукой. В этом случае играющие стоят полукругом без оружия.

128. «Сабли, рапиры, шпаги»

Подготовка. Играющие (10—16 человек) распределяются по тройкам. Первые номера берут в руки сабли, вторые — рапиры, а третьи — шпаги. Каждая тройка встает в затылок друг другу по кругу (словно спицы колеса). Расстояние первых номеров от центра круга 5—6 шагов, а игроков в тройках друг от друга — 2 шага. Все держат оружие подвись (т.е. клинком вверх). В середину круга выходит водящий без оружия.

Описание игры. Водящий (или тренер) громко произносит название одного из видов оружия, например «Шпаги!». Третьи номера, имеющие в руках шпаги, должны выйти из своей тройки и занять место в любой другой. Продвигаться по площадке можно лишь в боевой (правой, левой, прыжками) стойке. Водящий пытается опередить кого-либо из вызванных и встать в одну из троек. Если это ему удалось, то опоздавший отдает ему свою шпагу, а сам занимает место водящего в середине.

Когда игра освоена, можно называть не только одно, а два или три вида оружия. В этом случае все игроки в тройках должны поменять положение на площадке.

Игра длится 8—10 мин. Выигрывают фехтовальщики, которые ни разу не оказались в роли водящего.

Правила. 1. Продвигаться по площадке можно только в указанной тренером стойке (при освоении игр — в основной стойке), держа оружие клинком вверх. 2. Вызванные не имеют права оставаться на месте. Нарушивший это правило становится водящим. Последний также сохраняет технику передвижения.

При освоении игры ее можно назвать «Шпаги, маски, перчат-

ки» и дать игрокам соответствующий инвентарь. В этом случае легче ориентироваться на площадке и наблюдать за игрой.

129. «Поменяйся рапирой»

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды, а игроки в командах — на пары. Пары одной и другой команды встают через одного лицом друг к другу (рис. 46). Интервалы между парами — 3 шага, а расстояние между стоящими напротив игроками — 2 шага. Игроки находятся в масках, а рукой (в перчатке) держат вертикально (рукояткой вниз) рапиру за клинок. Рука отведена вперед-вправо.

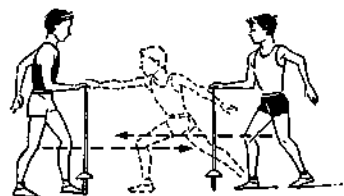


Рис. 46

Описание игры. По сигналу тренера (свистку) игрок отпускает руку от своего клинка и, сделав выпад вперед, стремится схватить за клинок оружие стоящего напротив партнера по команде, который тоже перебегает напротив.

После этого упражнение повторяется в обратную сторону, т.е. игрок снова встает на прежнее место, стараясь подхватить свою рапиру. Если у игроков в паре во время перемены места оружие дважды падало, эта пара выбывает из игры.

Остальные продолжают играть, но по указанию тренера расстояние между игроками в парах увеличивается: они отступают на одну ступню назад. Затем снова подсчитывается число выбывших пар и снова игроки отступают на ступню назад и т.д. Стараясь схватить оружие, игроки могут применять шаги или скачки с последующим выпадом, проводить атаку броском и т.д.

Проигрывает команда, все игроки которой первыми выбыли из борьбы. Можно разыграть личное первенство: тогда выявляется лучшая пара и лучший в ней игрок.

Правила. 1. В зависимости от подготовки играющих, устанавливается порядок выбывания участников из игры. Можно условиться, что игроки покидают площадку после первой же неудачной попытки поймать рапиру. 2. Руководитель игры следит, чтобы оружие игроки ставили на пол строго вертикально.

Вместо рапир можно использовать гимнастические палки.

130. «Бой султанчиков»

Подготовка. Для игры нужны маски, фехтовальное оружие и султанчики (длинные перья, палочки с бумажками или флажки) — по числу игроков.

Участники игры делятся на 2 равные по силам команды и прикрепляют султанчики к верхней части маски. Команды выстраиваются в разных концах зала.

Описание игры. По сигналу руководителя начинается групповой поединок между сближающимися командами. Задача одной команды — сбить всех султанчиков с масок игроков другой команды. Игрок, лишившийся султанчика, встает на колено, давая знать, что в дальнейшем поединке он не участвует.

Игра заканчивается, когда все участники команды «преклонят колени» перед победителями. «Бой султанчиков» можно провести 2—3 раза.

Правила. 1. На одного игрока могут нападать 2 и более фехтовальщиков противника. 2. До окончания поединка никому не разрешается снимать маски и выпускать из рук оружие.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ

Игра, как коллективная деятельность, существенно отличается от тех видов спорта, где человек стремится овладеть совершенной формой движений или добиться личного успеха, «соревнуясь» с метрами, килограммами, секундами.

На первый взгляд может показаться, что роль игрового метода в спортивных играх выражена значительно слабее, так как сами спортивные игры очень эмоциональны и содействуют воспитанию коллектива. Мнение это ошибочное. Современная спортивная игра — многоплановая деятельность, в которой наряду с высокой техникой владения мячом требуется выносливость, волевое напряжение и умение мыслить. Без тренировки этих компонентов нельзя воспитать спортсмена, способного выступать в соревнованиях. «Тренировка должна быть похожа на игру, даже если она проводится без мячей. Какими бы интересными и разнообразными тренировки ни были, в конечном итоге они надоедают, утомляют. А поэтому лучше игры нет ничего». Эти слова принадлежат Пеле.

В учебно-тренировочной работе по спортивным играм наряду со специальными упражнениями применяются и подвижные игры, содействующие решению задач физической, технической и тактической подготовки спортсменов. Многие тренеры в процессе обучения предлагают занимающимся игровую форму выполнения упражнений с мячом. Постепенно усложняя подвижные игры, они вводят в них элементы противоборства, приучают учеников к самостоятельному выбору решений. Подобные действия позволяют закрепить нужный навык и совершенствовать его в условиях, приближенных к соревновательным.

Различные спортивные игры имеют много сходных компонентов в построении технических и тактических действий. Поэтому игры с отбором мяча у водящих, перемещениями, взаимодействием партнеров могут быть одинаково успешно применяться как, например, в баскетболе, так и в хоккее и футболе (линейные и встречные эстафеты, «Мяч в центр», «Не давай мяча водящему» и др.).

Наряду с этим каждая спортивная игра имеет свои специфические приемы и тактические варианты. Баскетбол, к примеру, характеризуется ведением борьбы за отскочивший мяч, хоккей — силовым единоборством, в волейболе важно умение ставить блок у сетки, в футболе — играть головой и т. п. Подбор подводящих упражнений здесь связан со спецификой спортивной игры.

В предшествующих разделах при описании игр для уроков физкультуры и внеурочных, внешкольных форм работы помещен

материал по различным видам игр, связанных с волейболом и баскетболом («Эстафета с элементами волейбола (баскетбола)», «Пасовка волейболистов», «Пионербол», «Мяч в центр» «Мяч капитану», «Борьба за мяч» и др.).

Ниже также приводятся несколько специальных подвижных игр, которые применяются в занятиях баскетболом (131, 132, 133), волейболом (134, 135, 136), а также футболом (137, 138, 139) и хоккеем (140, 141, 142).

131. «Передал — садись»

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 5—8 шагов. У капитанов в руках по мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя капитан передает мяч (двумя руками от груди или другим установленным способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает упор присев. Затем капитан обменивается передачами со 2-м, 3-м и остальными игроками команды (рис. 47). Каждый игрок, сделавший ответную передачу,

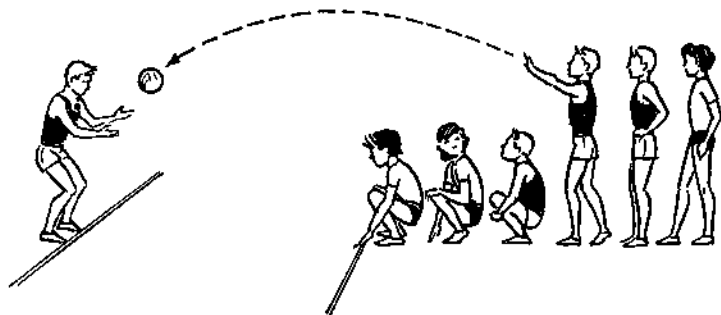


Рис. 47

принимает упор присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает.

Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой и не нарушившая правил.

Правило. Никто не должен пропускать своей очереди. Игрок, не поймавший мяч, обязан сбегать за ним, вернуться на свое место и продолжать передачи.

Игра усложняется, если последний в колонне игрок, получив от капитана мяч, бежит (ведя мяч) на место капитана, а тот встает в начало колонны. После этого игрок, стоящий перед колонной, снова обменивается передачами с остальными игроками. Таким образом, в ходе игры каждый побывает в роли капитана.

Игра заканчивается, когда начинавший игру снова окажется впереди.

132. «Наперегонки с мячом»

Подготовка. Игроки строятся в шеренги у боковых границ площадки лицом к середине. Одна команда стоит справа, другая слева от щита. Расстояние между игроками — 3—4 шага. Игроки рассчитываются по порядку.

Описание игры. Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперед и пытаются овладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передает его по шеренге дальше (из рук в руки или ударом о землю). Игрок, не сумевший овладеть мячом, обегает игроков своей шеренги с левой стороны, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды (рис. 48). Если бегущий игрок финиширует в конце шеренги раньше мяча, то очко начисляется его команде. Другая команда тоже получает очко за то, что ее игрок овладел мячом после броска по щиту. Если же финиш первым пересек мяч, то команде засчитывается 2 очка. Затем руководитель вызывает другие номера. Игроки, принявшие участие в борьбе за мяч, снова становятся на свои места.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

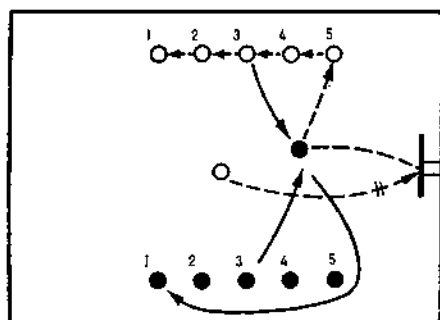
Правило. Игрок, потерявший мяч, должен вернуться на место и продолжать передачи.

133. «Нападают пятерки»

Подготовка. Игруют 3 команды на баскетбольной площадке. 2-я и 3-я пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков 1-й пятерки, расположенной в произвольном порядке лицом ко 2-й пятерке. У игроков команд куртки (майки) разного цвета.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки 1-й пятерки нападают на щит 2-й пятерки, стараясь забросить мяч в корзину (рис. 49). Как только игрокам 2-й пятерки удастся перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит 3-й пятерки. 1-я пятерка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на месте 2-й пятерки. 3-я пятерка, овладевшая мячом, начинает нападение на 1-ю пятерку и т. д. Команда, забросившая мяч, получает очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение.

Игра длится 10—15 мин. Побеждает команда, набравшая больше очков. Игра проходит по правилам баскетбола.



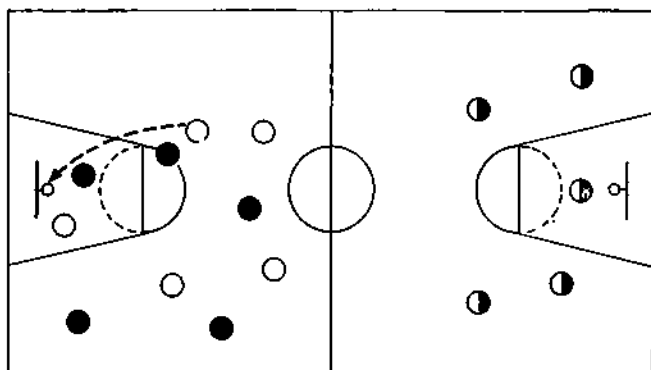
○ ● — Игроки разных команд

Рис. 48

134. «По наземной мишени»

Подготовка. На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по 2 круга диаметром 1,5 м. 2 команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой (или левой) руке теннисный мяч (рис.50).

Описание игры. По сигналу 2 игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч



○ ● ⊙ Игроки разных команд

Рис. 49

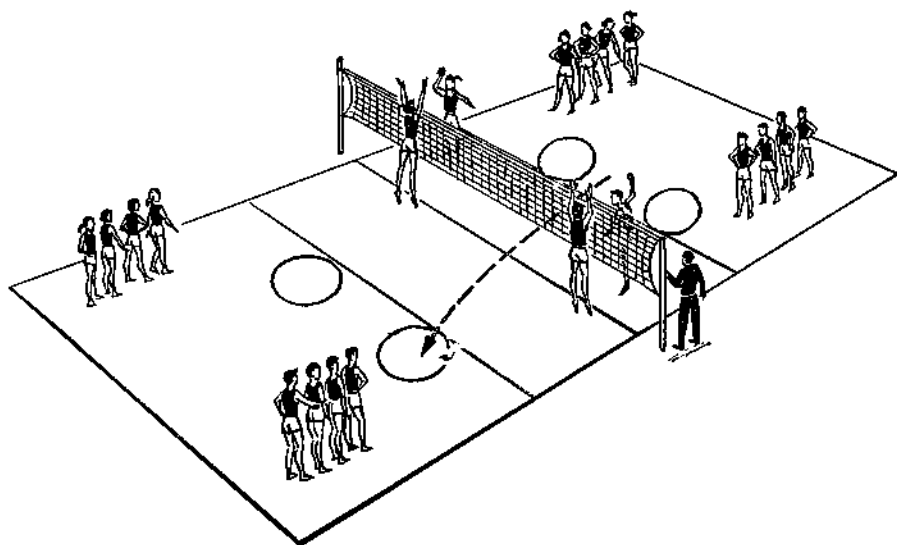


Рис. 50

в один из кругов на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любой круг нападающий получает 2 очка, а если он обошел блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки) — 1 очко.

135. «Перестрелбол»

Подготовка. Игроки располагаются с 2 сторон от сетки (как в волейболе). В команде 6—8 человек.

Описание игры. Игра начинается с подачи одной из команд. Другая команда принимает мяч и разыгрывает его по всем правилам волейбола, переправляя 3-м ударом на сторону противников, которые стараются принять мяч и также разыграть его. Игрок, допустивший техническую ошибку, отправляется на противоположную сторону за линию плена. Команда теряет подачу. Игра возобновляется. Пленный в ходе игры (не выходя в поле) старается перехватить мяч и выполнить (без помех со стороны противника) подачу на свою площадку. Игроки его команды любым ударом (из 3) направляют мяч обратно. При удачном завершении ими атаки пленный возвращается к своим партнерам, а в случае ошибки за линию плена идет 2-й игрок.

В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно посылать мяч своим партнерам, находящимся в плену.

Игра длится 10—15 мин. За это время одна из команд может лишиться всех своих игроков (попадают в плен). Итоги так же подводятся по числу игроков, оставшихся в поле.

Правила. Игра идет по волейбольным правилам. Для упрощения игры (при ее освоении) можно договориться что, если пленный поймал мяч с воздуха, а не от земли или стены, он опять вступает в игру. Оговариваются также и другие моменты игры.

136. «Волейбол с выбыванием»

Подготовка. 2 команды по 6—8 человек располагаются произвольно, каждая на своей половине волейбольной площадки.

Описание игры. По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд 3-ю по счету ошибку, игрок, допустивший ее, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подает мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (6-е по счету нарушение), то лишается еще одного игрока и т. д.

Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, 3-ю ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды (это правило при желании можно исключить).

Встреча состоит из 3—5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Можно ограничить партии временем (12—15 мин) и определять победителя в каждой из них по большему числу оставшихся игроков.

Правила. 1. Ошибки фиксируются по волейбольным правилам. 2. После выхода участника из игры подает команда, допустившая

ошибку. 3. Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (1-й выбывший, затем 2-й и т. д.) 4. Игроки в командах подают по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

137. «Салки с футбольным мячом»

Подготовка. На площадке произвольно располагаются 6—7 футболистов, один из которых — салка. Мяч находится у одного из игроков.

Описание игры. По сигналу салка старается догнать и осалить одного из игроков, которому остальные играющие стараются ногой своевременно дать пас. Игрока, владеющего мячом, салить нельзя. Салка должен преследовать другого игрока, которому также стараются передать мяч. Если салка коснулся мяча ногой или завладел им, то водящего сменяет тот, кто сделал неточную передачу. Игра длится 5—7 мин. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим или водил меньшее число раз.

Правило. Игрок, по вине которого мяч вышел за пределы площадки, становится водящим.

Вариант. На площадке больших размеров (20×30 м) могут играть 10—12 человек двумя мячами, выбрав двух водящих. Однако чтобы остальные игроки различали водящих в ходе игры, последние надевают на голову яркие шапочки. При смене салки водивший ранее передает ему свою шапочку.

138. «Пробей стенку»

Подготовка. Площадку разделяет средняя линия. На лицевых сторонах стены проводится линия на высоте 1,5 м. Пространство от пола до линии — зона импровизированных ворот. Играющие делятся на 2 команды по 5—8 человек. Каждая по своему усмотрению располагается на одной половине площадки (рис. 51).

Описание игры. Футбольный мяч вбрасывается на середине между двумя игроками. Мяч, оказавшийся на одной половине поля, игроки могут передавать между собой, чтобы выбрать удобный момент для удара по цели, которой служит нижняя часть стены на половине противника. Команда без мяча организует оборону против зоны, где находится мяч, ставит «стенку», применяет индивидуальные перехваты. Если нападающим удалось направить мяч в зону ворот (на открытой площадке лицевая линия), — они получают очко. Противник начинает разыгрывать мяч и, в свою очередь, старается завершить атаку. Мяч можно задерживать ногой, туловищем, отбивать головой. Игра продолжается 10 мин, после чего команды меняются сторонами площадки.

Выигрывает команда, набравшая за 20 мин больше очков. Практикуется также игра двумя мячами.

Правила. 1. Запрещается переходить среднюю линию, задерживать мяч руками. 2. Мяч, отскочивший от стены в поле бьющей команды (не коснувшийся защищающихся), возвращается противнику. 3. За касание мяча рукой или три неточных удара выше линии «ворот» назначается штрафной, который пробивается со средней линии в условные ворота, защищаемые одним игроком.

139. «Ногой и головой через сетку»

Подготовка. 2 команды по 5—8 человек располагаются с разных сторон от сетки на волейбольной площадке. Высота сетки — 180—200 см.

Описание игры. По свистку руководителя игрок одной команды перебивает мяч ногой (с рук) через сетку на половину противника. Задача игроков, на стороне которых оказался мяч, — переправить его через сетку не больше чем тремя ударами ногой или головой. Если одна из команд допустит ошибку, игра останавливается и команда, допустившая ее, проигрывает очко или подачу. Счет в игре ведется, как в волейболе. Со сменой подачи (после ошибки подававшей команды) игроки перемещаются на площадке по часовой стрелке, как в волейболе.

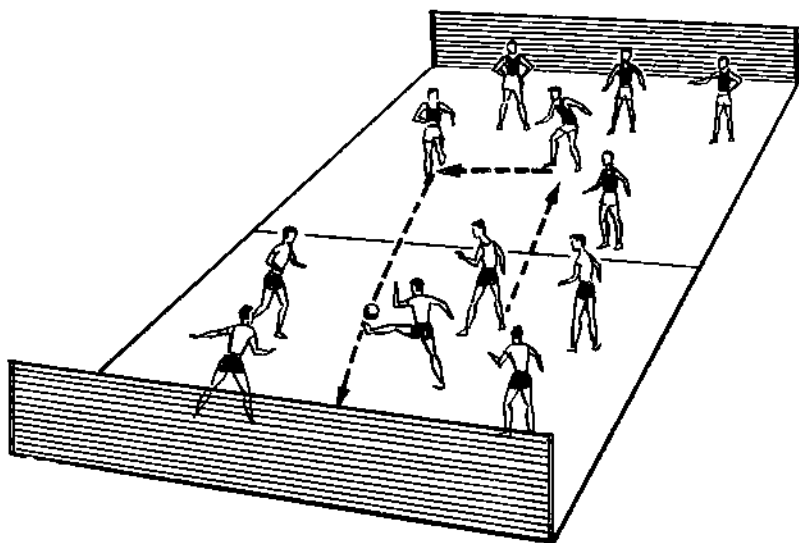


Рис. 51

Играют 3 партии по 10 очков каждая. После каждой партии игроки меняются сторонами площадки.

Правило. Ошибками считается касание одним игроком мяча дважды, касание мяча руками, удар в стенку (за линию, организовывающую площадку) или под сетку.

Можно проводить игру по принципу «Пионербола» с двумя мячами одновременно.

140. «Догони шайбу»

Подготовка. На льду чертят 4 кружка, располагая их по квадрату в 5—8 м друг от друга. Диаметр кружков — 1,5 м. В каждый квадрат встает игрок с клюшкой.

У двух игроков, стоящих в противоположных по диаметру кружках, по шайбе (рис. 52).

Описание игры. По сигналу начинается передача обеих шайб вправо от игрока к игроку (в его кружок). Задача каждого, получив шайбу слева, не задерживая, тотчас передать ее соседу справа. Кто замешкался, у того в кружке окажется одновременно 2 шайбы. Он проигрывает очко, и передачи начинаются сначала. Очко проигрывает и тот хоккеист, кто послал шайбу, мимо кружка соседа или не смог остановить в своем кружке посылаемую туда шайбу.

Игра продолжается 8—10 мин. Победителем считается хоккеист, у которого меньше штрафных очков.

Можно условиться по сигналу руководителя менять направление передач (по квадрату влево). Это усложняет игру, приучает к сообразительности.

141. «Через среднюю зону»

Подготовка. Участвуют 2 команды по 4—6 человек. Они располагаются на хоккейной

площадке справа и слева за синими линиями. Средняя зона остается нейтральной. У игроков каждой команды 3 шайбы.

Описание игры. По сигналу игроки каждой команды посылают свои шайбы через среднюю зону на сторону противника, а шайбы, посланные в их зону, стремятся поскорее отправить обратно. Задача состоит в том, чтобы все шайбы оказались в зоне соперника. Команда, которой удалось перебросить все шайбы, получает очко, и игра продолжается.

Команды меняются сторонами площадки, когда одна из них получит 10 очков. Игра состоит из 3 партий (периодов).

Правила. 1. В среднюю зону заходить нельзя. «Застрававшая» там шайба остается, пока одна из команд не заработает очко, т. е. все остальные шайбы будут переброшены в зону одной из команд. 2. Команда игрока, пославшего шайбу через борт, проигрывает очко.

142. «Пять против десяти»

Подготовка. 10 игроков с клюшками и шайбами (нападающие) выстраиваются на хоккейной площадке на синей линии спиной к воротам. 5 игроков с клюшками (защитники) стоят на линии ворот на противоположной стороне. Один из них может занять место в воротах.

Описание игры. По сигналу игроки с шайбами устремляются к воротам противника, стараясь забросить в них свою шайбу. Защитники устремляются навстречу нападающим. Их задача — перехватывать шайбы и перебрасывать (дойдя до красной линии) к противоположным воротам. Нападающий, потерявший свою шайбу, обязан вернуться, чтобы, подобрав ее, снова попы-

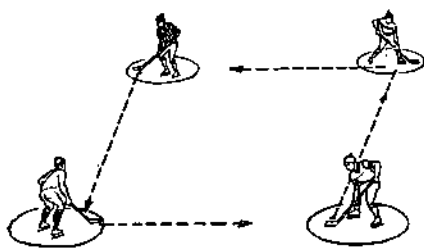


Рис. 52

таться атаковать ворота. Игра длится 2 мин. Подсчитывается количество шайб, заброшенных за это время.

Через 2 мин. происходит смена игроков. Побеждает пятерка защитников, пропустившая меньше шайб. Отмечаются самые результативные нападающие.

Правила. 1. Взаимодействие между нападающими не разрешается: каждый забивает только свою шайбу, после чего ожидает окончания 2-минутного срока. 2. Защитники могут перехватывать шайбы любых игроков и взаимодействовать между собой. Прижимать шайбу защитникам не разрешается.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ

Всем спортсменам-лыжникам (гонщикам, прыгунам, двоеборцам, горнолыжникам) важно иметь сильные ноги и руки, развитое чувство равновесия, быть смелыми и решительными. Игры, применяемые для развития этих качеств на летней площадке или в зале, сходны для всех лыжников.

Для закрепления и совершенствования специальных навыков летом применяются эстафеты на роликовых коньках и лыжероллерах, а зимой — на простых коньках и лыжах. В соответствии с задачами подготовки игры условно распределяются на группы:

а) для изучения с начинающими поворотов переступанием на месте и при движении ступающим шагом по равнине;

б) для изучения и совершенствования техники лыжных ходов (на равнине, пересеченной местности);

в) для закрепления и совершенствования техники спусков с горы и подъемов в гору;

г) для воспитания умения ориентироваться на местности, чувства времени, умения распределять силы.

Решению перечисленных задач помимо 2 приводимых ниже игр помогают помещенные в данном учебном пособии игры «Лыжники, на места!», «Сороконожка на лыжах», «По следам», «Гонка на лыжах в парах».

143. «Гонка с форой»

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды, в одну из них отбираются сильные лыжники, в другую — послабее. Их число в командах одинаковое. Прокладываются две параллельные лыжни по кругу: внешняя — 250 м, внутренняя — 200 м. Более слабая команда выстраивается в колонну на малой лыжне, а сильная на большой (рис. 53).

Описание игры. По сигналу руководителя обе команды в медленном темпе начинают движение параллельно друг другу, не обгоняя друг друга. По команде «Марш!» первые номера в колоннах бегут 1 круг в полную силу и пристраиваются сзади команды. По сигналу руководителя в соревнование вступают вторые (идущие теперь впереди) пары. Затем соревнуются в беге по круговой лыжне третьи пары и т. д. Игра заканчивается когда участники, начинавшие бег, снова окажутся первыми в колоннах.

Побеждает команда, набравшая больше очков, которые начисляются команде, игрок которой первым заканчивает бег по кругу.

Игру можно проводить и в виде непрерывной эстафеты. Тогда прибежавший в конец колонны передает идущему впереди ленту (зажатую между рукой и палкой), а тот, в свою очередь, передает ее дальше по колонне, пока она не окажется в руке идущего

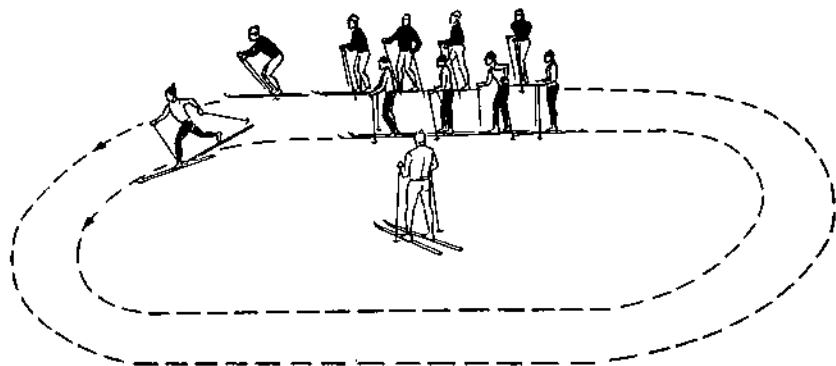


Рис. 53

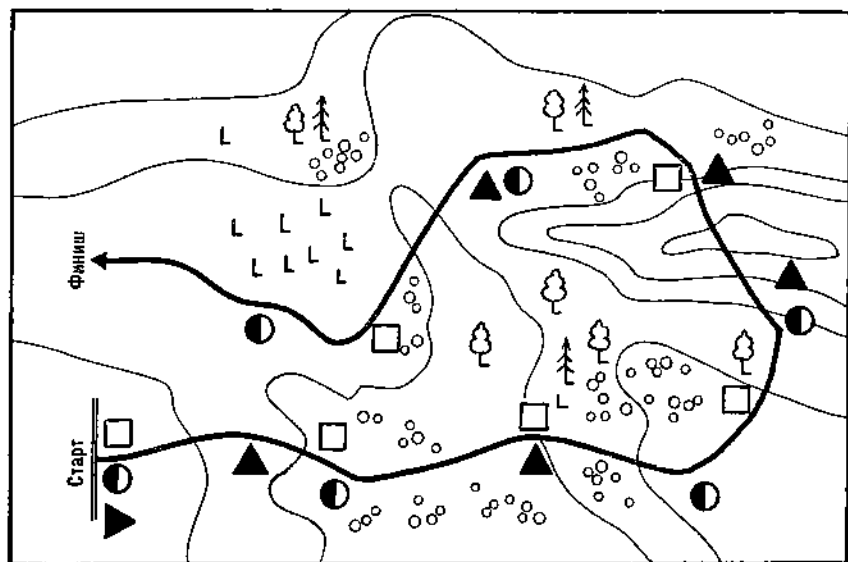
впереди игрока. Это сигнал ему к началу бега по кругу. Таким образом, каждый игрок должен в ходе эстафеты пробежать один круг.

Если фора (50 м), даваемая сильными лыжниками своим товарищам по тренировке, велика (или мала), то перераспределить силы можно за счет одного лыжника, который увеличит численность одной или уменьшит число игроков другой команды.

144. «Бросок через лесок»

Подготовка. Руководитель вместе с капитанами команд выбирает в лесу дистанцию длиной 3—5 км со стартом и финишем, находящимися рядом. Дистанция в форме петли или восьмерки размечается перед началом игры. Хорошо, если она знакома участникам. Капитаны по своему усмотрению расставляют игроков с таким расчетом, чтобы каждый из них проходил не более 300—500 м. На наиболее трудных участках дистанции (повороты, ельник, подъем в гору) ставят более подготовленных лыжников. Эти отрезки могут быть меньше остальных (рис. 54).

Описание игры. Через 15—20 мин, после того, как капитаны ушли расставлять на дистанции своих игроков, судья дает сигнал, и лыжники, которым предстоит пройти первый этап, устремляются вперед. Каждый лыжник старается быстро пройти свой участок и передать эстафету-ленточку товарищу, находящемуся на следующем этапе. Выигрывает команда, которая быстрее пронесет эстафету от старта к финишу. Это зависит от подготовленности лыжников и правильной расстановки игроков на дистанции.



▲ Этапы 1-й команды
 □ Этапы 3-й команды

◐ Этапы 2-й команды

Рис. 54

Правило. Эстафета-ленточка повязывается на пояс. Потеря ее в пути равносильна поражению команды.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ

Для общефизической подготовки пловца используются разнообразные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний («Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», эстафеты со скакалками, «Перетягивание каната», «Тачки»), а также игры для овладения техникой ведения мяча, передач, бросков, приема и ловли мяча в баскетболе, ручном мяче, волейболе, что особенно важно ватерполистам. Им, как и пловцам, рекомендуются и спортивные игры по упрощенным правилам.

Значительное место в начальной подготовке пловца, а также на последующих этапах занимают игры, проводимые в воде. Одни из них — для новичков, осваивающих водную среду, — проводятся на неглубоком месте и содержат простые задания. Другие применяются в занятиях со спортсменами, совершенствующимися в плавании, и направлены на закрепление скоростно-силовых

качеств, воспитание специальной ловкости техники спортивных и прикладных способов ныряния, транспортировки на воде и пр.

В содержание игр для новичков входят упражнения, позволяющие освоиться с водой, преодолеть водобоязнь:

- а) погружение в воду с передвижением по дну;
- б) всплытие и лежание на воде;
- в) выдох в воду, открывание глаз в воде;
- г) скольжение по воде, впрыгивание в воду и ныряние.

В содержание игр и эстафет, проводимых на глубине по груди и более, включается проплывание отрезков:

- а) с помощью ног без помощи рук;
- б) с помощью рук без помощи ног;
- в) с наименьшим количеством гребков;
- г) с доской в руках и доской, зажатой между ногами;
- д) со спортивными и прикладными способами ныряния, транспортировкой;
- е) с мячом (для мальчиков, юношей как подготовительные к освоению игры в водное поло);
- ж) игры с элементами фигурного плавания с ластами и без ласт (для девочек и девушек).

Игры организуются также в паузах во время тренировок с большим объемом нагрузки в воде, а также в конце тренировок (для эмоциональной разрядки, активного отдыха).

Очевидна необходимость обеспечения мер безопасности, особенно при проведении игр в естественных водоемах.

Помещаемые ниже примерные игры имеют различное назначение.

145. «Водолазы»

Подготовка. Участники игры выстраиваются возле бортика бассейна. Руководитель бросает в воду предметы.

Описание игры. По сигналу играющие прыгают (или спускаются) в воду. Задача каждого — открыв глаза, обследовать дно бассейна и собрать как можно больше предметов. На поиски предметов дается 1 мин. Выигрывает собравший больше предметов.

Правило. В ходе игры разрешается выходить на поверхность, чтобы сделать вдох.

146. «Верни мяч»

Подготовка. 2 команды выстраиваются справа и слева от руководителя на берегу (лицевом бортике бассейна) и рассчитываются по порядку. Первые номера берут в руки по мячу разного цвета.

Описание игры. По одному игроку от команды метают мячи как можно дальше и бросаются в воду за мячом, брошенным противником. Задача — доставить этот мяч на берег. Сделавший это первым получает очко. Игра заканчивается, когда все игроки сделали по одному броску. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правило. Очки начисляются команде только после того, как ее игрок отдает мяч руководителю игры.

147. «Мяч за черту»

Подготовка. 2 команды, равные по числу игроков, располагаются в воде возле коротких линий друг против друга.

Описание игры. Руководитель бросает мяч на середину и дает свисток. Игроки быстро плывут к мячу, стараясь завладеть им, и, передавая друг другу или самостоятельно продвигаясь с мячом, дотронуться им до противоположной стороны бассейна. Игра длится 5 мин, после чего команды меняются сторонами. Побеждает команда, сумевшая большее число раз дотронуться мячом до противоположной стенки бассейна.

Правила. 1. Запрещается бросок мяча за линию «дома». 2. Не разрешается топить друг друга и держать мяч в руках более 3 с. 3. За нарушение правил мяч передается игрокам противоположной команды. 4. За грубость (умышленную) игрок удаляется на 2 мин.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ КОНЬКОБЕЖНЫМ СПОРТОМ

Использование подвижных игр на льду может быть подчинено решению двух задач:

а) обучению новичков передвижению на коньках;

б) совершенствованию техники бега спортсменов.

Новички могут играть на любых коньках, кроме фигурных. В игры на льду включаются групповые перебежки, упражнения в скольжении, упражнения для сохранения равновесия с помощью партнера (вдвоем, вдвоем), толстой веревки, каната («Карусели», «Поезда»). В играх совершенствуются бег с изменением направления, торможения, остановки («Пятнашки», «Третий лишний в движении»). На лед можно перенести сюжетные игры, содействующие воспитанию скоростных качеств, быстроты реакции, ловкости и скоростной выносливости («Наступление», «День и ночь», «Вызов номеров», «Ловля парами», «Гонка по кругу», упрощенный хоккей, баскетбол на коньках (без ведения мяча).

В игры и эстафеты, проводимые в зале или на летней площадке, включаются упражнения, близкие по характеру и технике бега на коньках:

а) стартовые ускорения с развернутыми ступнями ног (движение начинается с впереди стоящей ноги);

б) бег с имитацией в оптимальном темпе с различными заданиями (для воспитания скоростных качеств, чувства ритма, темпа);

в) прыжковая имитация по повороту в целях совершенствования скрестного шага («Колесо», «Круговая эстафета»);

г) прыжковая имитация с продвижением по кружкам («С кочки на кочку»), расположенным один от другого на расстоянии 0,3—0,4 м (для укрепления мышц ног, совершенствования умения переносить вес тела);

д) продвижение гусиным шагом, пригибным по прямой (для закрепления навыка посадки);

е) вбегание в горку и сбегание с горки (для развития силы толчка, координации, устойчивости).

В игры на катке целесообразно включать следующие упражнения:

1. Для совершенствования техники скольжения, воспитания ловкости — продвижение на одном коньке, отталкиваясь вторым, по прямой, по повороту; скольжение не отрывая ног ото льда; скольжение не до конца разгибая ногу; бег по линии разметки со свободным скольжением;

2. Для воспитания внимания, умения изменить ритм бега — с тихого хода ускорения по свистку: по прямой, по повороту, стремясь занять бровку; бег в темпе, заданном тренером (количество шагов в минуту).

3. Для воспитания умения контролировать скорость, проявлять свои двигательные способности на любой дистанции — пробегание отрезков с максимальной частотой шагов, возможно более редким шагом (длительное скольжение), бег шагами, в которых продолжительность толчка и скольжения равна.

4. Для преодоления тягового усилия, развития толчковой силы, овладения энергичными движениями рук — игры с продвижением вперед, опираясь на спину партнера; бег по прямой, везя за собой на лямке санки; бег по кругу влево с преодолением сопротивления партнера.

5. Для совершенствования скольжения на наружном ребре полоза — бег (эстафета) змейкой с объездом препятствий, бег перебежкой по кругу вправо, бег по кругу малого радиуса влево (и вправо).

При проведении игр и игровых упражнений на льду рекомендуется оценивать не только быстроту, но и технику конькобежца по 6-балльной системе. Для этой цели тренеры пользуются таблицей. Оцениваются посадка, свободное скольжение, толчок, ритм и согласованность движений.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ

Подвижные игры для развития физических качеств проводятся в зале, а также на льду, где совершенствуется техника движений.

В зале и на площадке проводятся игры, направленные на совершенствование чувства равновесия при передвижении по прямой, во время вращения и после него.

В игры включаются перебежки с мешочками на голове, упражнения, выполняемые на гимнастическом бревне и на скамейке, вращения.

Например, в эстафете «Завернись в кушак» участник игры, вращаясь, накручивает на себя длинный шнур, а после перебежки (снова отдав один конец партнеру по команде) — раскручивает.

В игре «Стой, смирно!» играющие поворачиваются (пересту-

пая) на месте в положении согнувшись и обхватив голову руками, а по команде руководителя останавливаются, стараясь сохранить равновесие.

Игра «Пружинки» (на льду) заключается в поочередном (друг за другом) вращении на месте игроков двух команд (одиночки, пары). Подсчитывается число оборотов (общая сумма) в каждой команде.

В игры, проводимые в зале, включаются прыжки с зажатым между ступнями малым мячом, прыжки в кружок, из кружка, передвижения на носках, пятках. Применяются игры «Скакуны», «Челнок», «Веребочка под ногами», «Боевые петухи» (в приседе) и др. Полезны и игры в воде, такие, как «Бег по дну», эстафеты с доской, «Выпрыгивание лягушкой».

Для развития взрывной силы ног, что важно в прыжках, проводятся салки и эстафета с прыжками на скамейки, стулья, снаряды, с выпрыгиванием из низкого приседа («Перемена мест», «Волк во рву»).

Включая разученные элементы (шаги, спирали, прыжки, вращения) в игры, тренер добивается совершенствования их в различных сочетаниях.

Широко применяются различные варианты «Салок» на коньках. Они помогают закрепить навык скольжения, добиться хорошего толчка, координированных движений руками и туловищем, научиться мгновенно менять направления и останавливаться.

«Пружинящие салки» с катанием в полуприседе (выпрямляться нельзя) создают предпосылки для эластичного передвижения, умения правильно падать на бок, убирая плечо.

Игра «Салки-позы», где нельзя салить конькобежца, принявшего ту или иную позу, воспитывает творческое воображение, умение мгновенно останавливаться. «Салки — набрось обруч» воспитывают ловкость, повышают эмоциональное состояние занимающихся. В «Салках спиной» игроки спасаются от преследования, только передвигаясь спиной вперед, в то время как догоняющий передвигается лицом вперед. «Командные салки» с выручкой, где одна половина играющих убегает, а другая преследует первую по всему катку или его части, содействует воспитанию ориентировки, чувства коллективизма.

В занятиях с фигуристами широко распространены эстафеты и игровые упражнения, включающие следующие задания:

а) продвижение «дорожкой» с различным сочетанием шагов, «змейкой», «фонариком», на «зубцах» и др.;

б) выполнение прыжков через снежные комья;

в) выполнение отдельных элементов обязательных фигур.

На площадке и на льду применяются игры для развития скоростной выносливости, содействующие длительному сохранению физического напряжения. К ним можно отнести «Гонку с выбыванием», «Эстафеты-поезда», а также хоккей 4×4. Последняя игра развивает ориентировку, ловкость, умение выполнять виражи на скорости, быстрые остановки и рывки.

Для мужчин, выступающих в спортивных парах, полезны любые игры, направленные на развитие силовых качеств (см. соответствующий раздел), а также эстафеты, включающие поддержки, повороты с ними, переброски отягощения друг другу. В качестве отягощения используются грифы от штанги, короткие скамейки и, конечно, сами спортсмены. Например, в эстафете «Поддержка в квадрате» играющие должны выполнить поддержку, не сгибая рук, с последующим приземлением и остановкой в очерченном квадрате.

Оценивать упражнения, выполняемые в играх, можно по 6-балльной системе.

Развитию творческой фантазии, умению импровизировать, воспитанию артистичности помогают игры «Ласточка и коршун», напоминающая «Совушку», «Чья композиция красивее?» и др. С этой же целью полезно в зале и на льду проводить музыкальные игры «Смена пар», «Маскировка в колоннах», «Музыкальные змейки», «Ритмическая эстафета» и др.

При организации игр на морозном воздухе надо сокращать игровые паузы и следить за тем, чтобы занимающиеся все время были в движении. Для ограждения ледяной площадки (если нет хоккейной) используются снежные валы, для разметки — снежные полосы, снежные комья, флажки на крестовинах, утяжеленные (набитые песком) пластмассовые кегли.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ ВЕЛОСИПЕДНЫМ СПОРТОМ

Качества и навыки, необходимые в велосипедном спорте, разнообразны, как и разнообразны сами виды состязаний велосипедистов: шоссейные гонки, кросс, соревнования на треке, гонки за лидером, велобол.

Помимо хорошего физического развития и тренированности успех спортсмену приносит совершенная координация движений, умение в разных условиях сохранять равновесие на неустойчивой опоре.

В связи с этим подвижные игры в процессе подготовки как новичка, так и спортсмена-разрядника направлены, с одной стороны, на совершенствование общей и специальной физической подготовки, воспитание ловкости и быстроты (игры без велосипеда), а с другой — на закрепление сложной и разнообразной техники владения велосипедом.

При этом освоение техники езды проводится одновременно с воспитанием смелости, решительности, быстроты реакции и других качеств, необходимых спортсмену-гонщику.

Игры, применяемые в учебно-тренировочном процессе, преследуют разные задачи. Для воспитания общей и скоростной выносливости проводятся игры без велосипеда с бегом, переноской груза (медбола, игрока), элементами силовой борьбы. Для укрепления мышц ног полезны летом игры на песке, а зимой на рыхлом снегу. Применяются игры и другого плана: с разборкой и сбор-

кой велосипеда, заменой колеса, трубки, что позволяет лучше освоить материальную часть машины, подготовиться к условиям соревнований.

Сам велосипед является очень хорошим «снарядом» для использования в игре. Управляемость, высокая маневренность делают его отличным средством выработки специальных навыков, необходимых гонщику в состязаниях.

Своеобразными играми являются различного рода гонки с фойрой, гонки с выбыванием, которые проводят не только велосипедисты, но и легкоатлеты, лыжники, конькобежцы. Эти игры направлены не столько на совершенствование техники передвижения, сколько на развитие тактического мышления, умения рассчитывать свои силы на дистанции.

Ниже приводятся игровые упражнения, которые можно включать в эстафеты, а также краткая схема групповых и командных игр, которые помогут спортсмену совершенствовать технику pedalирования, умение преодолевать препятствия, маневрировать. Это важно как для шоссейников, так и для спортсменов, выступающих на треке. В зависимости от характера игры и нагрузки на машину, используется (по усмотрению тренера) дорожный или спортивный велосипед.

Рывок. Игроки поочередно соревнуются в умении делать ускорение. Кто сумеет после 10-метрового разгона проехать 30 м (с ходу) быстрее остальных.

Тише едешь... Не падая, не останавливаясь и продвигаясь только вперед: а) пройти отрезок 30 м как можно медленнее; б) пройти наименьшее расстояние за 1 мин, за 2 мин.

С палкой по кругу. Пары игроков соревнуются между собой. Задача: максимально быстро проехать 3 круга (диаметром 10 м), продвигаясь рядом и держась одной рукой за гимнастическую палку.

Ралли. Проехать по восьмерке между булавами (кеглями, флажками), не сбив и не пропустив ни одной из них. Усложняя упражнение, проехать с ходу по восьмерке, но не объезжая каждую булаву.

Родео. Не сходя с велосипеда, набросить кольца на колышки, а на обратном пути, прыгнув с велосипеда, одной рукой вести его, а другой собирать кольца, вешая их на руль.

С копьем. Не слезая с велосипеда, наколоть на самодельное (или на облегченное женское) копьё 10 картонок различной величины, разложенных на земле.

Дотронься колесом. Игра в салки на ограниченной площадке (12×12 м). Задача водящего — коснуться передним колесом своего велосипеда заднего колеса велосипеда любого другого игрока. Осаленный присоединяется к водящему.

Удержись в седле. Групповая игра на ограниченной площадке (12×12 м). Задача — вывести противника из игры, встав на его пути, и заставить потерять равновесие, т. е. коснуться ногой земли.

На горку и с горки. Езда в горку на велосипеде и спуск не слезая с него. Бег в горку, ведя руками велосипед, такой же спуск обратно. Комбинированный вариант.

Ковбой. Четверо (трое) медленно едут по кругу, перепрыгивая через вращающуюся навстречу (по кругу) веревку длиной 5 м. Прыжки на велосипеде через вертикально вращающуюся двумя игроками скакалку (длина 5—6 м).

Десант. Транспортировка товарища на раме велосипеда, транспортировка сзади на седле, педалируя стоя (способом «танцовщица»).

Ловкий наездник. Комбинированная эстафета: объезд лежащего на земле обруча, перепрыгивание через прочерченный «ров» (50 см), езда на раме с переносом тела на левую и правую сторону, снятие и надевание на ходу куртки, езда «без руля», бег с велосипедом в руках и т. п.

Велобол. На ограниченной площадке (12×15 м) играют 2×2 или 3×3 по упрощенным или спортивным правилам. Используется футбольный мяч. Размеры ворот — 2×2 м.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Планирование работы по игре

Приложение I

Примерные конспекты уроков для разных классов с использованием подвижных игр

Примерный конспект урока для 1-го класса, состоящий из подвижных игр

Урок 4 (1-я четверть)

Задачи урока: 1) научить организованно, не мешая друг другу, делать короткие перебежки; 2) способствовать воспитанию быстроты и ловкости.

Место занятий: физкультурный зал.

Инвентарь: не требуется.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная — 8 мин	Организованный вход в зал. Построение в шеренгу. Равнение по носкам. Стойка «смирно». Приветствие. Игра «Быстро по местам»	4 мин 4 мин	Следить за осанкой. Для равнения начертить линию. Обратить внимание на быстрое реагирование по сигналу
Основная — 30 мин	Игра «Запрещенное движение»	15 мин	Включить элементы гимнастических упражнений общеразвивающего характера (типа зарядки)
	Игра «Октябрията»	15 мин	Обратить внимание учащихся на бег, не задевая никого. В процессе бега увертываться
Заключительная — 7 мин	Игра «Отгадай, чей голосок» Заключительное построение	5 мин	Добиться ритмичной ходьбы под речитатив игры. Успокоить детей, направив их внимание
	Подведение итогов урока. Организованный уход из зала	2 мин	На следующий урок

Урок 4 (1-я четверть)

Задачи урока: 1) разучивание лазанья по гимнастической стенке; 2) совершенствование навыка прыжка в длину с разбега в игре

Место занятия: физкультурный зал

Инвентарь: не требуется

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная — 5 мин	Построение, приветствие Повороты направо, налево, ходьба обычная на носках, с хлопками в ладоши	2 мин	Обратить внимание на осанку Повороты исполнять на 2 счета
Основная — 35 мин	Общеразвивающие упражнения: 1 И п. — основная стойка, руки на пояс	3 мин	Не поднимать плечи, следить за правильной осанкой
	Поднимание рук вверх	6 раз	
	2 И п. — основная стойка, руки за спину	По 4 раза	Исполнять точно в сторону, не наклонять головы.
	Наклоны туловища в стороны	По 4 раза	Не наклонять туловище вперед
	3. И п. — основная стойка руки в стороны. Поднимание согнутой ноги вперед с хлопком в ладоши под коленом		
	4 И п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. Повороты туловища вправо и влево.		Туловище держать прямо. Приседать на носках
	5. И п. — основная стойка, руки в стороны. Поднимание на носки и приседание.	5 раз	
	6. И п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки ноги врозь, ноги вместе	32 раза	Обратить внимание на мягкое приземление
	Сомкнуться в колонну по 4—5 человек.		
	Лазанье по гимнастической стенке не выше 8-й рейки	15 мин	Упражнение на стенке выполняют одновременно 4—5 чел. Подходят и уходят от стенки по команде. 2 раза спускаются со стенки и 2 раза прыгивают с 3-й рейки

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Заключительная — 5 мин	Игра «Волк во рву»	10 мин	Ширина коридора 1 м — с одной стороны и 1,2 м — с другой. Обратить внимание на правильный толчок одной ногой
	Игра «Кто подходил?»	4 мин	Глаза не завязывать, чтобы воспитывать у учащихся выдержку
	Заключительное построение Подведение итогов урока. Организованный уход		Отметить лучших детей на уроке. Напомнить о выполнении пройденной зарядковой гимнастики дома

Примерный конспект урока для 3-го класса

Урок 8 (1-я четверть)

Задачи урока: 1) разучивание комплекса гимнастических упражнений до занятий; 2) развитие быстроты бега с переменной направленности и увертыванием (в игре) 3) развитие навыка метания мяча в цель (в игре).

Место занятий: физкультурный зал.

Инвентарь: 3 гимнастические палки, веревочка и волейбольный мяч.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная — 5 мин	Построение, рапорт, приветствие. Сообщение содержания урока. Повороты направо, налево, кругом. Ходьба обычная, то же с движением рук вперед, вверх, в стороны, вниз. Перестроение в колонну по четыре		
Основная — 37 мин	Комплекс гимнастических упражнений, рекомендуемый до занятий: 1 И. п. — основная стойка, руки перед грудью. Поднять руки вверх-наружу и вернуться в и. п.	6—8 раз	При выполнении упражнения немного прогибаться

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Заключительная—2—3 мин	2. И. п. — ноги врозь, руки на пояс. Приседая на всей ступне, руки вытянуть вперед.	6—8 раз	Не отрывать ноги от пола
	3. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Наклон туловища вперед.	6—8 раз	Стараться коснуться пальцами пола
	4. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения туловищем.	По 4 раза в каждую сторону	
	5. И. п. — стойка ноги врозь, руки за голову. Повороты туловища налево, прямо, направо, прямо. С поворотом руки вытягивать в стороны.	По 4 раза в каждую сторону	Следить за осанкой и поворотом головы в сторону
	6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на месте на носках (один небольшой, другой повыше) и т. д.	32 прыжка	Дыхание не задерживать. Перейти на шаг на месте с дыхательными упражнениями
	Игра «Белые медведи»	15—18 мин	Отметить наиболее ловких. Указать на недочеты в игре
	Игра «Защита укрепления»	8—10 мин	Дать задание на дом: выучить комплекс упражнений

Примерный конспект урока для 4-го класса

Урок 10 (1-я четверть)

Задачи урока: 1) воспитание быстроты бега с переменной направленности на ограниченной площади (в игре); 2) совершенствование передачи и броска мяча в точном направлении и метания мяча в подвижную цель (в игре).

Место занятий: физкультурный зал.

Инвентарь: малые мячи — по количеству занимающихся, 1 волейбольный мяч

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная — 5 мин	Построение, рапорт, приветствие.		Следить за осанкой

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
Основная — 35 мин	Сообщение содержания урока. Повороты. Ходьба обычная, ходьба, высоко поднимая колени. Перестроение в колонну по 4.	4 раза	
	Упражнения с малыми мячами. 1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1—2 — подняться на носки, дугами наружу руки вверх, переложить мяч в левую руку. 3—4 — опуститься на всю ступню, дугами наружу руки вниз, переложить мяч в правую руку за спиной.	6 раз	
	2. И. п. — основная стойка, левая рука вытянута вперед, мяч в правой. 1 — поворачивая туловище налево, бросить мяч через руку о землю, 2 — поймать мяч двумя руками, 3 — повернуть туловище налево, бросить мяч через правую руку о землю, 4 — поймать мяч двумя руками.	6 раз	При наклоне ноги не сгибать
	3. И. п. — ноги на ширине плеч. 1 — бросить мяч вверх, 2 — поймать двумя руками, 3 — наклон вперед, коснуться земли, 4 — выпрямиться.	4 раза	Приседать с небольшим поворотом туловища, не наклоняясь вперед
	4. И. п. основная стойка, мяч в правой руке. 1 — присесть, положить мяч на землю за пятками, 2 — выпрямиться, 3 — присесть, взять мяч левой рукой, 4 — выпрямиться.	8 раз	Каждый выполняет это упражнение в своем темпе

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Заключительная — 5 мин	ладоши вперед и за спиной, поймать мяч. 6. И. п. — основная стойка. Подскоки с подбиванием мяча двумя руками вверх. Перейти на ходьбу на месте.	32 подскока	
	Игра «Скакуны» Игра «Охотники и утки»	8—10 мин 15 мин	Чаше менять водящего. Предложить самим играющим вспомнить правила игры.
	Игра «Группа, смирно» Заключительное построение. Подведение итогов урока. Организованный уход из зала	4 мин	Отметить дисциплину на уроке

Краткое содержание урока для 5-го класса

Урок 2 (1-я четверть)

Задачи урока: 1) совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания; 2) развитие силы (в игре).

Подготовительная часть урока (5 мин). Построение, ралорт, ходьба в разном темпе. Перестроение в колонну по четыре. Общеразвивающие упражнения типа зарядки.

Основная часть урока (35 мин). Перестроение в колонну по два для выполнения прыжков в высоту способом «перешагивания» в двух местах зала. Перестроение в два круга по росту. Игра «Тяни в круг».

Заключительная часть урока (3—5 мин). Перестроение в шеренгу. Игра «Группа, смирно!». Заключительное построение. Подведение итогов урока.

Краткое содержание урока для 6-го класса

Конец 3-й четверти

Задачи урока: 1) совершенствование навыков владения мячом в передачах, ведении и бросках; 2) освоение тактического приема «заслон» (в играх, подготовительных к игре в баскетбол); 3) воспитание быстроты ориентировки, коллективизма.

Подготовительная часть урока (3—5 мин). Построение. Ралпорт. Ходьба с упражнениями на внимание, бег рывками, переходящий на ходьбу. Перестроение в колонну по два.

Основная часть урока (35 мин). 6—7 общеразвивающих упражнений в парах с набивным мячом. Игра «Не давай мяча водящему» (в двух кругах) — 5—7 мин. Игра «Мяч капитану» (20—25 мин).

Заключительная часть урока (3—5 мин). Проверка чувства времени во время ходьбы (1 мин). Заключительное построение и подведение итогов урока.

Краткое содержание урока для 7-го класса

3-я четверть

Задачи урока: 1) разучивание лазанья по канату в два приема; 2) совершенствование кувирка вперед (специальное задание в игре). 3) воспитание внимания и быстроты сообразительности (в игре).

Подготовительная часть урока (5 мин). Построение, рапорт, строевые упражнения.

Основная часть урока (35 мин). Упражнения с палками (5—6 упражнений). Лазанье по канату в два приема для мальчиков и в три — для девочек (в двух отделениях). Игра «Эстафета с кувирком вперед» (играющие разделяются на 2—4 команды с равным количеством мальчиков и девочек в каждой из них).

Заключительная часть урока (5 мин). Игра «Падающая палка» (игра проводится в двух кругах). Заключительное построение. Подведение итогов урока.

Краткое содержание урока для 8-го класса

4-я четверть

Задачи урока: 1) изучение прыжка в высоту способом «перекат»; 2) совершенствование низкого старта (в игре); 3) воспитание быстроты движения и внимания (в игре).

Подготовительная часть урока (5 мин). Элементы строевой подготовки. Пробежка — 2 мин

Основная часть урока (35 мин). Общеразвивающие упражнения в движении, подводящие к прыжку в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» (в двух отделениях — мальчики и девочки). Разучивание прыжка по элементам. Повторение низкого старта поточно 2 раза. Игра «Эстафета с низким стартом» типа «вызов номера».

Заключительная часть урока (3—5 мин). Ходьба с упражнениями для успокоения дыхания. Заключительное построение. Подведение итогов урока.

**Примерные конспекты занятий для детей разного возраста
с использованием игр, направленных на подготовку школьников
к сдаче норм комплекса ГТО**

*Примерный конспект занятия для детей 8 лет,
сдающих нормы начальной ступени комплекса — «К стартам готов»*

Задачи занятия: 1. Ознакомить с лазаньем по канату с помощью ног,
2. Ознакомить с правилами «челночного» бега.
3. Закрепить навык правильного прыжка с ноги на ногу
(многоскоки).

Место, инвентарь: площадка, зал в школе, пионерском лагере. Канат
длинной 5—8 м, мел, теннисные мячи (10—15) или
столько же картофелин; 2—3 корзинки или матерчатых
мешочка секундомер.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготови- тельная — 7 мин	Построение, приветствие. Сообщение задачи заня- тия. Ходьба обычная, на нос- ках, на пятках, движе- ния руками, кистями	2 мин 5 мин	
Основная — 47 мин	Лазанье по горизонталь- ному канату с помощью ног.	10 мин (одна попытка каж- дому)	Канат натянут между двумя столбами (между гимн. стенкой и устойчи- вым снарядом).
	Лазанье по вертикально- му канату (показ препода- вателя).	2 мин	
	Игра «Волк во рву».	8 мин	
	Эстафетная игра «Посад- ка картофеля» (участвуют 2—3 команды).	12 мин (2—3 раза)	
Заключи- тельная — 6 мин	Эстафетная игра «Прыж- ки по полоскам» (участ- вуют 2—3 команды)	15 мин (2—3 раза)	Начертить 10 полосок ши- риной 1 м. Лично-командное соревно- вание.
	Ходьба. Игра «Запре- щенное движение».	4 мин	Запрещается подниматься на носки
	Домашнее задание	2 мин	Прыжки с короткой ска- калкой на двух ногах, с ноги на ногу

Примерный конспект занятия для детей 9 лет,
сдающих нормы начальной ступени комплекса ГТО — «К стартам готов»

Задача занятия: 1. Закрепить навыки, связанные с преодолением гимнастической полосы препятствий.

2. Закрепить навыки метания мяча в цель.

Место, инвентарь: Площадка, зал. 2 гимнастические скамейки, 4 мата, 2 коня (козла), 2 поворотные стойки, 2 матерчатых мешочка с песком весом 150 г, один баскетбольный мяч, теннисные мячи на половину занимающихся

Части занятий	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная — 5 мин	Построение, приветствие. Сообщение задачи занятия. Ходьба по залу с продвижением по гимнастической скамейке, перевернутой рейкой кверху	1 мин 4 мин	Скамейки располагаются вдоль коротких сторон площадки
Основная — 50 мин	Игровая эстафета «Продвижение с мешочком на голове»	8 мин	Расстояние от старта до повторной стойки—6—8 м
	Игра «Попади в мяч»	10 мин	Команды метают теннисные мячи в баскетбольный залпами.
	Эстафетная игра «Переправа» (продвижение по гимнаст. скамейке в положении упора лежа лицом вниз)	10 мин (2 раза)	У каждой команды одна скамейка — мостик. Продвигаясь, перебирать руками, можно помогать ногами
	Игра «На коня и под конем». Игра (эстафета) состоящая в поочередном влезании на коня и подлезании под конем	12 мин (2—3 раза)	Каждая команда использует одного коня (или козла), стоящего в 5 м от колонны
Заключительная — 5 мин	Игра «Бег зверят» (или эстафета с вызовом номеров)	10 мин	Не добегая до поворотной стойки (10 м), игрок делает 3 переката на матах
	Ходьба по залу. Построение. Подведение итога занятия. Домашнее задание	5 мин	Дважды сесть и встать без помощи рук

Приложение 3

Примерные программы игр на школьных праздниках

Игры на празднике для учащихся 1—4-х классов

Программа праздника	Содержание	Отведенное время (мин)	Организационно-методические указания
Сбор детей	Игры-аттракционы: «Рукой по колпаку» «Набрасывание мешочков» «Срезание призов»	30 мин	Аттракционы размещаются в разных местах зала, классных комнатах, отведенных для праздника. За каждый правильно выполненный аттракцион учащийся получает приз (конфету, яблоко, карандаш и т. п.)

Программа праздника	Содержание	Отведенное время (мин)	Организационно-методические указания
Концерт	Самодельные выступления учащихся. пение, танцы, декламация и др.	30—40 мин	
Массовые игры и танцы	Игры: 1) «К своим флажкам»	5 мин	Флажки должны быть яркими, цветными. Игру желательно проводить под музыку
	2) «Совушка» («Кот идет»)	10 мин	Игру проводить под музыку. Кот-водящий находится в середине, а все вокруг него (в 2 круга)
	3) «Птицы и клетка»	10 мин	
	4) «Запрещенное движение»	5—10 мин.	
Организованный уход с праздника	Массовое пение Маршировка с песней и движениями рук Заключительное приветствие		С песней учащиеся перестраиваются по классам и расходятся со своими учителями в классные комнаты и в гардероб

Игры на празднике для учащихся 5—8-х классов

Сбор	Игры-аттракционы. 1) «Кручение обручей» 2) «Ногой по мячу» 3) «Точный поворот» 4) «Ходьба с биноклем» Игры-поединки: 1) «Часовые и разведчики» 2) «Веселые мотальщики» 3) «Перетягивание в парах»	30—40 мин	Играют только 2 человека. Победивший остается и играет со следующим. Приз дается за 3 победы в парном поединке
Концерт	Самодельные выступления: пение, декламация, танцы, акробатика, гимнастические упражнения, театральные сценки и др.		
Игры и танцы	Игра «Музыкальные змейки»	10 мин	
	Игра «Посадка картошки»	10 мин	
	Танец		
	Игра «Запрещенное движение»	10—15 мин	В результате этой игры развернуть самодельные выступления в кругу (за ошибку исполнить танец, отгадать загадку и др.)
Соревнования	Соревнование по волейболу или баскетболу (итоговые товарищеские встречи)		Соревнования проходят в спортивном зале параллельно с играми и танцами, проводимыми в актовом зале. Учащиеся распределяются по желанию

Программа праздника	Содержание	Отведенное время (мин)	Организационно-методические указания
Заключение праздника	Массовое пение. Торжественное вручение призов (если были соревнования) Организованный уход с праздника	10 мин	

Приложение 4

Примерные программы «часов игр» в группах продленного дня в школе и школе-интернате

«Час игры» для учащихся 1—2-х классов

В помещении

1. «Пустое место» 5—7 мин
2. «Совушка» 10—15 мин
3. «Мяч соседу» 5—8 мин
4. «Октябрята» 10—12 мин
5. «Запрещенное движение» 5—8 мин

На открытом воздухе

1. «К своим флажкам» 7—10 мин
2. «Салки» 8—10 мин
3. «Прыжки по полоскам» 8—10 мин
4. «Волк во рву» 10—12 мин
5. «Кто подходил?» 5—7 мин

«Час игры» для учащихся 3—4-х классов

В помещении

1. «Не давай мяча водящему» 7—10 мин
2. «День и ночь» 10—12 мин
3. «Охотники и утки» 15—20 мин
4. «Тяни в круг» 7—10 мин
5. «Кто подходил?» 5—7 мин

На открытом воздухе

1. «Салки-пересекалки» 5—8 мин
2. «Защита укрепления» 10—12 мин
3. «Стой» 10—15 мин
4. «Круговая лапта» 15—20 мин
5. «Падающая палка» 5—7 мин

«Час игры» для учащихся старших классов

В помещении

1. «Тяни в круг» 5—10 мин
2. «Город за городом» 20—40 мин
3. «Падающая палка» 5—10 мин

На открытом воздухе

1. «Не давай мяча водящему» 10—12 мин
2. «Борьба за мяч» 20—30 мин
3. «Верный глаз» 7—10 мин

Приложение 5

Педагогический анализ игры

Наименование игры	Преимущественный вид движения, входящий в игру	Какие двигательные навыки развиваются в игре	Какие физические качества воспитываются в игре	Какие общие морально-волевые качества могут воспитываться в игре
«Быстро по местам» «Волк во рву»	Короткий бег Прыжок в длину с разбега	Навык быстроты передвижения Прыгучесть, навыв прыжка в длину с разбега через препятствие	Быстрота, ловкость Смелость, ловкость, быстрота координации	Внимание, сообразительность Сообразительность, внимание, решительность
«Команда быстроногих»	Бег на скорость	Скоростной бег с высокого старта	Быстрота, ловкость	Внимание, смелость, товарищество, ответственность за выполнение задания

Наименование игры	Преимущественный вид движения, входящий в игру	Какие двигательные навыки развиваются в игре	Какие физические качества воспитываются в игре	Какие общие морально-волевые качества могут воспитываться в игре
«Бой петухов»	Борьба	Сопротивление в борьбе с противником	Сила, ловкость	Смелость, быстрота реакции, самообладание
«Охотники и утки»	Передача мяча, метания	Навыки передачи мяча и бросков в подвижную цель	Ловкость, гибкость, быстрота	Быстрота ориентировки, смелость, товарищество, ответственность перед коллективом
«Город за городом»	Метание, бег	Метание в подвижную цель, быстрота с увертыванием	Быстрота, ловкость, сила, гибкость	Смелость, быстрота реакции, ответственность перед товарищами, коллективизм
«Скакуны»	Прыжки на одной ноге	Навык прыжка на одной ноге, бег с увертыванием	Быстрота, ловкость, выносливость	Смелость, быстрота ориентировки, сообразительность, товарищество
«Борьба за мяч»	Передача мяча, бег	Совершенствование передачи мяча в движении в соприкосновении с противником	Ловкость, быстрота, гибкость	Наблюдательность, быстрота реакции, коллективизм

Приложение 6

Примерная схема наблюдений за игрой, группой, отдельным участником*

Содержание наблюдений	Результаты наблюдений (написать, подчеркнуть)
1. Название игры	 (групповая, командная)
2. Основная педагогическая задача игры	
3. Состав группы	Колич. (мальчики, девочки)
4. Фамилия, имя игрока, взятого под наблюдение	
5. Подготовленность играющих (игрока)	Возраст спорт разряд часто играет, редко играет
6. Пульс перед началом игры	Средняя величина (у группы) (у наблюдаемого участника)
7. Какую роль выполнял в игре	Лидер (капитан, водящий) рядовой участник

* Применяется учителями (тренерами) для изучения специфики применяемой (новой) игры, ее влияния на занимающихся; для изучения способностей качеств и свойств личности отдельных занимающихся.

Содержание наблюдений	Результаты наблюдений (написать, подчеркнуть)
8. Какие качества проявил (проявили) участники игры	Инициативу, дисциплинированность, настойчивость, честность, невыдержанность, трусость
9. Как относился к партнерам по игре (взаимоотношения игроков в команде, группе)	Взаимовыручка, терпимость, недовольство и пр
10. Владеют ли участники (наблюдаемый игрок) основным приемом игры	Да, слабо владеет, не владеет
11. Отношение к победе в игре, к поражению	Выражение радости, заметное огорчение, безразличие, спорил и пр.
12. Пульс после окончания игры	Средняя величина (у группы) (у наблюдаемого участника)
13. Отношение группы (наблюдаемого) к проводимой игре	Не понравилось, довольны игрой, предложения сыграть повторно
14. Возможные варианты игры, дополнения	

Приложение 7

Примерное положение о матчевой встрече команд школы (пионерского лагеря) по программе «Веселые старты»

I. Цели и задачи.

1. Пропаганда физической культуры и подвижных игр среди детей.
2. Закрепление спортивных умений и навыков с целью подготовки школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО.

II. Руководство и судейство.

Руководство соревнованиями и их судейство возлагается на классных руководителей, учителя физической культуры (в лагере: на совет дружины, руководителя физического воспитания) и заместителя директора школы по воспитательной работе (в лагере: на начальника или старшего педагога).

III. Программа соревнований.

В программу соревнований включают игры (конкурсы) на силу, ловкость и смекалку: с мячом, скакалкой, обручами и другими предметами. Каждая команда готовит спортивный номер и выступление художественной самодеятельности.

IV. Состав команд.

Команда каждого участвующего в соревновании класса (в лагере — отряда) составляют команду из 10 девочек и 10 мальчиков.

V. Определение победителей.

Каждая игра (конкурс), спортивный номер оценивается по 3-балльной системе (победа — 3, ничья — 2, поражение — 1 балл). Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество баллов (очков).

VI. Награждение.

Команда-победительница награждается памятным вымпелом, а ее участники грамотами и сувенирами. Все участники соревнований получают памятные спортивные значки.

Применение игр в различных нормах занятий

Название игры	В школе						В пионерском лагере		Во дворе
	на уроке	на перемене	на празднике	в группе продленного дня	на сборе отряда	в спортивной секции	летом	зимой	
1. «Быстро по местам!»	+	—	—	+	+	+	+	+	+
2. «Космонавты»	+	—	—	+	—	—	—	—	—
3. «Совушка»	+	+	+	+	—	—	—	—	+
4. «Отгадай, чей голосок!»	+	+	+	+	+	—	+	—	—
5. «Кто подходил?»	+	+	—	+	+	+	+	—	+
6. «Мяч на полу»	+	—	—	+	+	—	—	—	+
7. «Передача мячей в колоннах»	+	—	—	+	+	+	+	—	+
8. «К своим флажкам»	+	—	+	+	+	—	+	—	+
9. «Октябрюта»	+	—	—	+	—	—	+	—	—
10. «Гуси-лебеди»	+	—	—	+	—	—	+	—	+
11. «Два мороза»	+	—	—	+	—	—	+	—	+
12. «Пустое место»	+	+	—	+	—	—	—	—	+
13. «Команда быстроногих»	+	—	—	+	+	+	+	—	—
14. «Эстафета зверей»	+	—	—	+	+	+	+	—	—
15. «Вызов номеров»	+	—	—	+	+	+	+	—	—
16. «Прыгающие воробушки»	+	—	—	+	+	—	+	—	+
17. «Зайцы в огороде»	+	—	—	—	—	—	—	—	+
18. «Лиса и куры»	+	—	—	—	—	—	—	—	+
19. «Волк во рву»	+	—	—	+	—	+	+	—	+
20. «Кто дальше бросит»	+	—	—	—	—	—	+	—	—
21. «Метко в цель»	+	—	—	+	—	—	+	—	—
22. «Группа, смирно!»	+	+	—	+	+	+	+	+	—
23. «Передача (гонка) мячей»	+	—	+	+	+	+	+	+	—
24. «Гонка мячей по кругу»	+	—	+	+	+	+	+	—	—
25. «Бой петухов»	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26. «Часовые и разведчики»	+	+	+	+	+	+	+	+	+
27. «Белые медведи»	+	—	—	+	+	+	+	+	+
«Невод»	+	—	—	+	—	+	+	—	+
«Ловля парами»	+	—	—	+	—	+	+	—	+
28. «День и ночь»	+	—	—	+	—	+	+	+	+
«Вороны и воробьи»	+	—	—	—	—	—	—	—	—
29. «Перебежка с выручкой» («Борьба за флажки»)	+	—	—	+	+	+	+	—	+
30. «Удочка»	+	+	—	+	+	+	+	+	+
«Удочка с выбыванием»	+	—	—	—	—	—	—	—	—
«Удочка командная»	+	—	—	—	—	—	—	—	—
31. «Веребочка под ногами»	+	—	—	+	+	+	+	+	+
32. «Прыжок за прыжком»	+	—	—	+	+	+	+	—	—
33. «Эстафета с прыжком в длину»	+	—	—	+	+	+	+	—	—
34. «Попади в мяч»	+	—	—	+	+	+	+	—	—
35. «Защита укрепления»	+	—	—	+	+	+	+	—	+
«Защита булав (кеглей)»	+	—	—	+	+	+	+	—	—
36. «Эстафета с лазаньем и перелезанием»	+	—	—	+	—	+	—	—	—
37. «Не давай мяча водящему»	+	—	—	+	+	+	+	—	+
38. «Охотники и утки»	+	—	—	+	+	+	+	—	+
39. «Круговая лапта»	+	—	—	+	+	+	+	—	+

Название игры	В школе						В пионер-ском ла-гере		Во дворе
	на уроке	на пере-мене	на празд-нике	в групп-е, предл.-но го дня	на сборе отряда	в спор-тивной секции	летом	зимой	
40. «Перестрелка»	+	—	—	+	+	+	+	—	—
41. «Лыжники, на места!»	+	—	—	+	—	—	—	+	—
42. «Тяни в круг»	+	+	—	+	+	+	+	+	+
«Тяни на булавки»	+	+	—	+	+	+	+	+	+
43. «Перетягивание в парах»	+	+	—	+	+	+	+	+	+
44. «Выталкивание из круга»	+	—	—	+	+	+	+	+	+
45. «Перетягивание каната»	+	—	+	+	+	+	+	+	—
46. «Встречная эстафета»	+	—	+	+	+	+	+	—	—
47. «Навстречу противнику»	+	—	+	+	—	+	+	—	—
48. «Эстафета по кругу»	+	—	—	+	+	+	+	—	—
«Круговая эстафета»	+	—	—	+	+	+	+	—	—
49. «Бег командами» («Сороконож-ка»)	+	—	—	+	—	+	+	+	—
50. «Колесо»	+	—	—	+	—	+	—	+	—
51. «Эстафета с преодолением препятствий»	+	—	—	+	+	+	+	+	—
«Эстафета с опорным прыжком и равновесием»	—	—	—	—	—	—	—	—	—
52. «Подвижная цель»	+	—	—	+	+	+	+	—	+
«Защищай товарища»	—	—	—	—	—	—	—	—	—
53. «Город за городом»	+	—	—	—	+	+	+	—	+
54. «Мяч в центр» («Мяч сред-нему»)	+	—	—	+	+	+	+	—	—
55. «Эстафета с ведением мяча и броском в корзину»	+	—	—	+	+	+	+	—	—
56. «Борьба за мяч»	+	—	—	+	+	+	+	—	—
57. «Мяч капитану»	+	—	—	+	+	+	+	—	—
58. «Пасовка волейболистов» («Ле-туций мяч»)	+	—	—	+	+	+	+	—	+
59. «Эстафета с элементами во-лейбола»	+	—	—	+	+	+	+	—	—
«Волейбольная пасовка над сеткой»	+	—	—	+	+	+	+	—	—
«Встречная волейбольная па-совка над сеткой»	—	—	—	—	—	—	—	—	—
60. «По следам»	+	—	—	—	—	—	—	+	—
61. «Гонки на лыжах в парах»	+	—	—	—	—	+	—	+	—
62. «Сороконожка на лыжах»	+	—	—	—	—	+	—	+	—
63. «Набрасывание мешочков»	—	+	+	—	+	—	—	—	+
64. «Набрасывание колец»	—	+	+	—	+	—	—	—	+
65. «Два стула и веревочка»	—	+	+	—	+	—	—	—	+
66. «Вращение обручей»	—	+	+	—	+	—	—	—	+
67. «Срезание призов»	—	+	+	—	+	—	—	—	—
68. «Точный поворот»	—	+	+	—	+	—	—	—	+
69. «Запрещенное движение»	+	+	+	+	+	+	+	+	—
70. «Шишки, желуди, орехи»	—	—	+	+	—	—	+	—	—
71. «Птица и клетка»	+	—	+	—	—	—	+	—	—
72. «Музыкальные змейки»	—	—	—	—	—	—	+	—	—
73. «Посадка картошки»	+	—	+	+	+	—	+	—	+
74. «Смена пар»	—	—	+	—	—	—	+	—	—

Название игры	В школе						В пионерском лагере		Во дворе
	на уроке	на перемене	на празднике	в группе продленного дня	на сборе отряда	в спортивной секции	летом	зимой	
75. «Маскировка в колоннах»	—	—	+	—	—	—	+	—	—
76. «Третий лишний на прогулке»	—	—	+	+	—	—	+	—	—
77. «Ногой по мячу»	—	—	—	—	—	—	+	—	—
«Рукой по колпаку»	—	+	+	+	+	—	+	—	+
78. «Ходьба с биноклем»	—	+	+	+	+	—	+	—	—
79. «Салки»	+	—	—	+	+	+	+	+	+
«Салки ноги от земли»	—	—	—	—	—	—	—	—	—
«Салки с домом»	—	—	—	—	—	—	—	—	—
«Салки-пересалки»	—	—	—	—	—	—	—	—	—
«Салки дай руку»	—	—	—	—	—	—	—	—	—
80. «Ловишки в кругу»	+	—	—	+	+	—	+	—	+
81. «Заяц без логова»	+	—	+	+	+	—	+	—	+
82. «Стой!»	—	—	—	—	—	—	—	—	—
83. «Падающая палка» («Падающий мяч»)	+	+	—	+	+	+	+	—	+
84. «Вызов»	+	—	—	+	+	+	+	—	+
85. «12 палочек»	—	—	—	+	—	—	+	—	—
86. «Свечи»	—	—	—	+	—	—	+	—	+
87. «Русская лапта»	—	—	—	—	+	+	+	+	+
88. «Невидимки»	—	—	—	—	—	—	+	+	—
89. «К флажку»	—	—	—	—	—	—	+	+	—
90. «Ориентировка по слуху»	—	—	—	—	—	—	+	+	—
91. «Погоня за лисицами»	—	—	—	—	—	—	+	+	—
92. «Вызов пионеров»	—	—	—	—	+	—	+	+	—
93. «Поиски пропавшей группы»	—	—	—	—	—	—	+	+	—
94. «Следопыты»	—	—	—	—	—	—	+	+	—
95. «Пионерская лапта»	—	—	—	+	+	+	+	+	+
96. «Пионербол»	+	—	—	+	+	+	+	—	+
97. «Юла» («Лыдинка»)	—	—	—	+	—	—	—	+	+
98. «Придумай сам!»	—	+	—	+	—	+	—	—	—
99. «Мостик и кошка»	—	—	—	—	—	—	—	—	—
100. «Салки с прыжком через ко- ню»	+	—	—	—	—	+	—	—	—
101. «Гимнастический марафон»	+	—	—	—	—	+	—	—	—
102. «Рывок за мячом»	+	—	—	—	—	+	—	—	—
103. «Наступление»	+	—	+	+	+	—	+	+	—
104. «Онки с выбыванием»	—	—	—	—	—	+	+	—	—
105. «Сумей догнать»	—	—	—	—	—	+	+	—	—
106. «Челнок»	—	—	—	—	—	+	+	—	—
107. «Перемена мест»	+	—	—	+	+	+	+	—	+
108. «Кто выше?»	+	—	—	—	—	+	+	—	—
109. «Баскетбол с надувным мя- чом»	—	—	+	—	—	+	—	—	—
110. «Пушкари»	+	—	—	—	—	+	+	—	—
111. «От щита в поле»	—	—	—	+	—	+	+	—	—
112. «В горизонтальную мишень»	—	—	—	—	—	+	+	—	—
113. «Мяч через сетку»	—	—	—	—	—	+	—	—	—
114. «Передай мяч»	—	—	—	—	—	+	—	—	—
115. «Один за другим»	—	—	—	—	—	+	—	—	—

Название игры	В школе							В пионерском лагере		Во двор
	на уроке	на перемене	на празднике	в группе продленного дня	на сборе отряда	в спортивной секции		летом	зимой	
116. «Гладиаторы»	—	—	—	—	—	+		—	—	—
117. «Похитить чучело»	—	—	—	—	—	+		—	—	—
118. «Регби на коленях»	+	—	—	—	—	+		—	—	—
119. «Салки на ринге»	+	—	—	—	—	+		—	—	—
120. «Сто ударов в минуту»	—	—	—	—	—	+		—	—	—
121. «Увернись от мяча»	—	—	—	—	—	+		—	—	—
122. «Не коснись каната»	—	—	—	—	—	+		—	—	—
123. «Загони в угол»	—	—	—	—	—	+		—	—	—
124. «Отбери мяч»	—	—	—	—	—	+		—	—	—
125. «Один против трех»	—	—	—	—	—	+		—	—	—
126. «Скакуны»	+	—	—	+	+	+		+	—	+
127. «Меткий укол»	—	—	—	—	—	+		—	—	—
128. «Сабли, ралиры, шпаги»	—	—	—	—	—	+		—	—	—
129. «Поменяйся рапирой»	—	—	—	—	—	+		—	—	—
130. «Бой султанчиков»	—	—	—	—	—	+		—	—	—
131. «Передал — садись»	+	—	—	+	+	+		+	—	—
132. «Наперегонки с мячом»	+	—	—	—	—	+		+	—	—
133. «Нападают пятерки»	—	—	—	—	—	+		—	—	—
134. «По наземной мишени»	+	—	—	—	—	+		+	—	—
135. «Перестрелбол»	+	—	—	—	—	+		+	—	—
136. «Волейбол с выбыванием»	—	—	—	—	—	+		+	—	—
137. «Салки с футбольным мячом»	—	—	—	+	—	+		+	+	+
138. «Пробей стенку»	—	—	—	—	—	+		+	—	—
139. «Ногой и головой через сетку»	—	—	—	—	—	+		+	—	—
140. «Догони шайбу»	—	—	—	—	—	+		—	—	—
141. «Через среднюю зону»	—	—	—	—	—	+		—	—	—
142. «Пять против десяти»	—	—	—	—	—	+		—	—	—
143. «Гонки на лыжах с форой»	+	—	—	—	—	+		—	—	—
144. «Бросок через лесок»	—	—	—	—	—	+		—	—	—
145. «Водолазы»	—	—	—	—	—	+		+	—	—
146. «Верни мяч»	—	—	—	—	—	+		+	—	—
147. «Мяч за черту»	—	—	—	—	—	+		+	—	—

Алфавитный перечень игр, приведенных в пособии

Название игры	Номер игры в пособии
«Баскетбол с надувным мячом»	108
«Бег командами»	49
«Белые медведи»	27
«Бой петухов»	25
«Бой султанчиков»	130
«Борьба за мяч»	56
«Бросок через лесок»	144
«Быстро по местам!»	1
«Веровочка под ногами»	31
«Верни мяч»	146
«Водолазы»	145
«Волейбол с выбыванием»	136
«Волейбольная пасовка над сеткой»	59
«Волк во рву»	19
«Вращение обручей»	66
«Встречная эстафета»	46
«Встречная эстафета с мячом»	46
«Вызов»	84
«Вызов номеров»	15
«Вызов пионеров»	92
«Выталкивание из круга»	44
«Гладиаторы»	116
«Гимнастический марафон»	101
«Гонка мячей по кругу»	24
«Гонка на лыжах в парах»	61
«Гонка с выбыванием»	104
«Гонка на лыжах с форой»	143
«Горизонтальная мишень»	112
«Город за городом»	53
«Группа, смирно!»	22
«Гуси-лебеди»	10
«Два мороза»	11
«Два стула и веревочка»	65
«Двенадцать палочек»	85
«День и ночь»	28
«Догони шайбу»	140
«Загони в угол»	123
«Зайцы в огороде»	17
«Заяц без логова»	81
«Запрещенное движение»	69
«Защита булав (кеглей)»	35
«Защита товарища»	52
«Защита укрепления»	35
«Колесо»	50
«Команда быстроногих»	13
«Космонавты»	2
«К своим флажкам»	8
«Круговая лапта»	39
«Круговая эстафета»	48
«Кто выше»	108
«Кто дальше бросит»	20
«Кто подходил?»	5
«К флажку»	89

Название игры	Номер игры в пособии
«Лиса и куры»	18
«Ловишки по кругу»	80
«Ловля парами»	27
«Лыжники, на места!»	41
«Маскировка в колоннах»	75
«Меткий укол»	127
«Метко в цель»	21
«Мостик и кошка»	99
«Музыкальные змейки»	72
«Мяч в центр» («Мяч среднему»)	54
«Мяч за черту»	147
«Мяч капитану»	57
«Мяч на полу»	6
«Мяч через сетку»	113
«Набрасывание колец»	64
«Набрасывание мешочков»	63
«Навстречу противнику»	47
«Нападают пятерки»	133
«Наперегонки с мячом»	132
«Наступление»	103
«Невидимки»	88
«Не давай мяча водящему»	37
«Не коснись каната»	122
«Ногой и головой через сетку»	139
«Ногой по мячу»	77
«Один за другим»	115
«Один против трех»	125
«Октябрюта»	9
«Ориентировка по слуху»	990
«Отбери мяч»	124
«Отгадай, чей голосок»	4
«От щита в поле»	111
«Охотники и утки»	38
«Падающая палка»	83
«Пасовка волейболистов» («Летучий мяч»)	58
«Передай мяч!»	114
«Передал — садись»	131
«Перебежка с выручкой» («Борьба за флажки»)	29
«Передача мячей»	7
«Передача мячей над головой, под ногами и комбинированная»	23
«Перемена мест»	107
«Перестрелбол»	135
«Перестрелка»	40
«Перетягивание в парах»	43
«Перетягивание каната»	45
«Пионербол»	96
«Пионерская лапта»	95
«Подвижная цель»	52
«Поиски пропавшей группы»	93
«Поменяйтесь рапирами»	129
«По наземной мишени»	134
«Попади в мяч»	34
«Посадка картошки»	73

Название игры	Номер игры в пособии
«По следам»	60
«Похитить чучело»	117
«Придумай сам»	98
«Пробей стенку»	138
«Прыгающие воробышки»	16
«Прыжок за прыжком»	32
«Птицы и клетка»	71
«Пустое место»	12
«Пушкарн»	110
«Пять против десяти»	142
«Регби на коленях»	118
«Рукой по колпаку»	77
«Русская лапта»	87
«Рывок за мячом»	102
«Сабли, рапиры, шпаги»	128
«Салки на ринге»	119
«Салки с вариантами»	79
«Салки с прыжком через коня»	100
«Салки с футбольным мячом»	137
«Свечи»	86
«Скакуны»	126
«Следопыты»	94
«Смена пар»	74
«Совушка» («Кот идет»)	3
«Сороконожка на лыжах»	62
«Срезание призов»	67
«Стой!»	82
«Сто ударов в минуту»	120
«Сумей догнать»	105
«Точный поворот»	68
«Третий лишний на прогулке»	76
«Тяни в круг»	42
«Увернись от мяча»	121
«Удочка»	39
«Ходьба с биноклем»	78
«Часовые и разведчики» («Два лагеря»)	26
«Челнок»	106
«Через среднюю зону»	141
«Шишки, желуди, орехи»	70
«Эстафета зверей»	14
«Эстафета по кругу»	48
«Эстафета с введением мяча и броском в корзину»	55
«Эстафета с лазаньем и перелезанием»	36
«Эстафета с опорным прыжком и равновесием»	51
«Эстафета с преодолением препятствий»	51
«Эстафета с прыжками в длину»	33
«Эстафета с элементами волейбола»	59
«Юла» («Льдинка»)	97

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Часть I. Основы теории игры	4
Глава 1. Основные понятия о подвижных играх	—
Глава 2. Социальная сущность игры	10
Возникновение игры	—
Идеалистическое определение сущности игры буржуазными учеными	11
Материалистическое понимание происхождения и развития игры	—
Отечественные ученые и педагоги об игре	13
Глава 3. Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика в связи с возрастными особенностями детей и молодежи	19
Гигиеническое и оздоровительное значение подвижных игр	20
Образовательное значение подвижных игр	21
Воспитательное значение подвижных игр	22
Характеристика подвижных игр для детей младшего школьного возраста	24
Характеристика подвижных игр для подростков младшего возраста	26
Характеристика подвижных игр для подростков	29
Характеристика подвижных игр для юношей и девушек	30
Часть II. Основы методики применения подвижных игр	32
Глава 4. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр	—
Основные задачи руководителя игры	—
Подготовка к проведению игры	36
Организация играющих	39
Руководство процессом игры	45
Подведение итогов игры	49
Часть III. Формы организации подвижных игр	51
Глава 5. Методика проведения подвижных игр на уроках в школе и школе-интернате	—
Подвижные игры на уроках в 1—3-х классах	54
Подвижные игры на уроках в 4—6-х классах	70
Подвижные игры на уроках в 7—8-х классах	89
Подвижные игры на уроках в 9—10-х классах	112
Глава 6. Методика проведения подвижных игр во внеурочное время в школе и школе-интернате	113
Игры на переменах	—
Игры на школьном празднике	116
Игры в группах продленного дня	123
Игры в пионерской дружине	125

Соревнования по подвижным играм	133
Подвижные игры в школьном коллективе физической культуры	137
Глава 7. Подвижные игры во внешкольной работе с детьми	138
Игры в пионерском лагере	—
Игры на местности	139
Игры на площадке	144
Игры в Домах пионеров	146
Игры на детских площадках в ПК и О, в детских парках и при ЖЭКах	147
Игры в детском клубе	—
Глава 8. Подвижные игры в системе подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО	148
Глава 9. Подвижные игры в занятиях спортом	153
Воспитание физических качеств	155
Использование подвижных игр для технической подготовки	159
Использование подвижных игр для тактической подготовки	160
Использование подвижных игр для морально-волевой подготовки	161
Использование подвижных игр для активизации внимания и регулирования эмоционального состояния	162
Использование подвижных игр в различные периоды спортивной тренировки	163
Использование подвижных игр для отбора в спорте	165
Подвижные игры в занятиях гимнастикой	167
Подвижные игры в занятиях легкой атлетикой	170
Подвижные игры в занятиях борьбой	176
Подвижные игры в занятиях боксом	179
Подвижные игры в занятиях фехтованием	182
Подвижные игры в занятиях спортивными играми	185
Подвижные игры в занятиях лыжным спортом	193
Подвижные игры в занятиях плаванием	195
Подвижные игры в занятиях конькобежным спортом	197
Подвижные игры в занятиях фигурным катанием	198
Подвижные игры в занятиях велосипедным спортом	200
Приложения	203

Людмила Васильевна Былеева, Игорь Михайлович Коротков

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Издание пятое, переработанное и дополненное

Заведующая редакцией *А. К. Гринкевич*. Редактор *В. В. Марченко*. Художник *А. И. Калабин*. Художественный редактор *В. А. Жигарев*. Технический редактор *Т. Ф. Евсенина*. Корректор *Г. А. Соколова*.

ИБ № 1006. Сдано в набор 03.07.81. Подписано к печати 23.11.81. Формат 60×90/16. Бумага тип. № 1. Гарнитура «Литературная». Высокая печать. Усл. п. л. 14,00. Усл. кр.-отт. 14,25. Уч.-изд. л. 15,90. Тираж 100 000 экз. Издат. № 6447. Зак. 459. Цена 55 коп.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 101421, Москва, Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

55 коп.

